

LECTURAS

LECTURAS



**EMPIEZA
EL JUICIO**

**ANA DUATO
SE ENFRENTA
A 32 AÑOS
DE CÁRCEL**

**IMANOL LLEGA
A UN PACTO
PARA NO
IR A PRISIÓN**



**GUILLERMO
SOLO Y
ABATIDO EN
LA BODA
DE UN AMIGO**

PVP: Península 2,50 € • Canarias 2,60 €
0 3 7 6 9
8 428019 000026

REENCUENTRO EN IBIZA Ángel Cristo y Ana juntos contra todos

**“Nunca me había
sentido tan querido”**

EXCLUSIVA

REENCUENTRO EN IBIZA

POR PILAR EYRE

**FELIPE NO PERDONA
A CRISTINA
EVITA SALUDARLA
EN PÚBLICO**





RADIANT

Watches & Jewels



Nº 3.769 - 19 junio 2024

4

CRISTINA PEDROCHE
"Me he sentido muy sola y cuestionada como madre", cuenta la presentadora a Vicky Martín Berrocal en su podcast



10 a 14. **Siete días.**

16. **No es por maldad.**
Por Pilar Eyre

Felipe aún no ha perdonado a su hermana Cristina.

20. **Letizia visita Guatemala**

La Reina se pone el chaleco y muestra su faceta más solidaria en su último viaje.

22. **Telma Ortiz**

La hermana de Letizia arropa a su novio en su debut como novelista.

24. **Guillermo de Inglaterra**

Reaparece demacrado en la boda de su gran amigo el duque de Westminster y Olivia Henson.

28. **Kate Middleton**

En plena lucha contra el cáncer, la princesa rompe su silencio con una carta.

30. **Sara Sálamo e Isco Alarcón**

La actriz y el futbolista se dan el "sí, quiero" en una romántica boda.

38. **Julián Muñoz**

Preocupación por la salud del exalcalde de Marbella.

46. **Gerard Piqué**

El millonario imperio empresarial del exfutbolista.

48. **Ana Duato e Imanol Arias**

Empieza el juicio en el que se les acusa de fraude fiscal.

52. **Jaime Lorente**

"Mi mujer y mis hijos hacen que no se me vaya la cabeza".

58. **Antonio Banderas**

Estrena en Málaga el musical 'Tocando nuestra canción', que dirige y produce.

60. **El blog de Jorge Javier**

"Si hay un momento en el que estoy disfrutando de mi profesión es este".

70. **Verónica Blume**

"Mi trastorno con la comida fue mi gran secreto, me quería morir en vida".

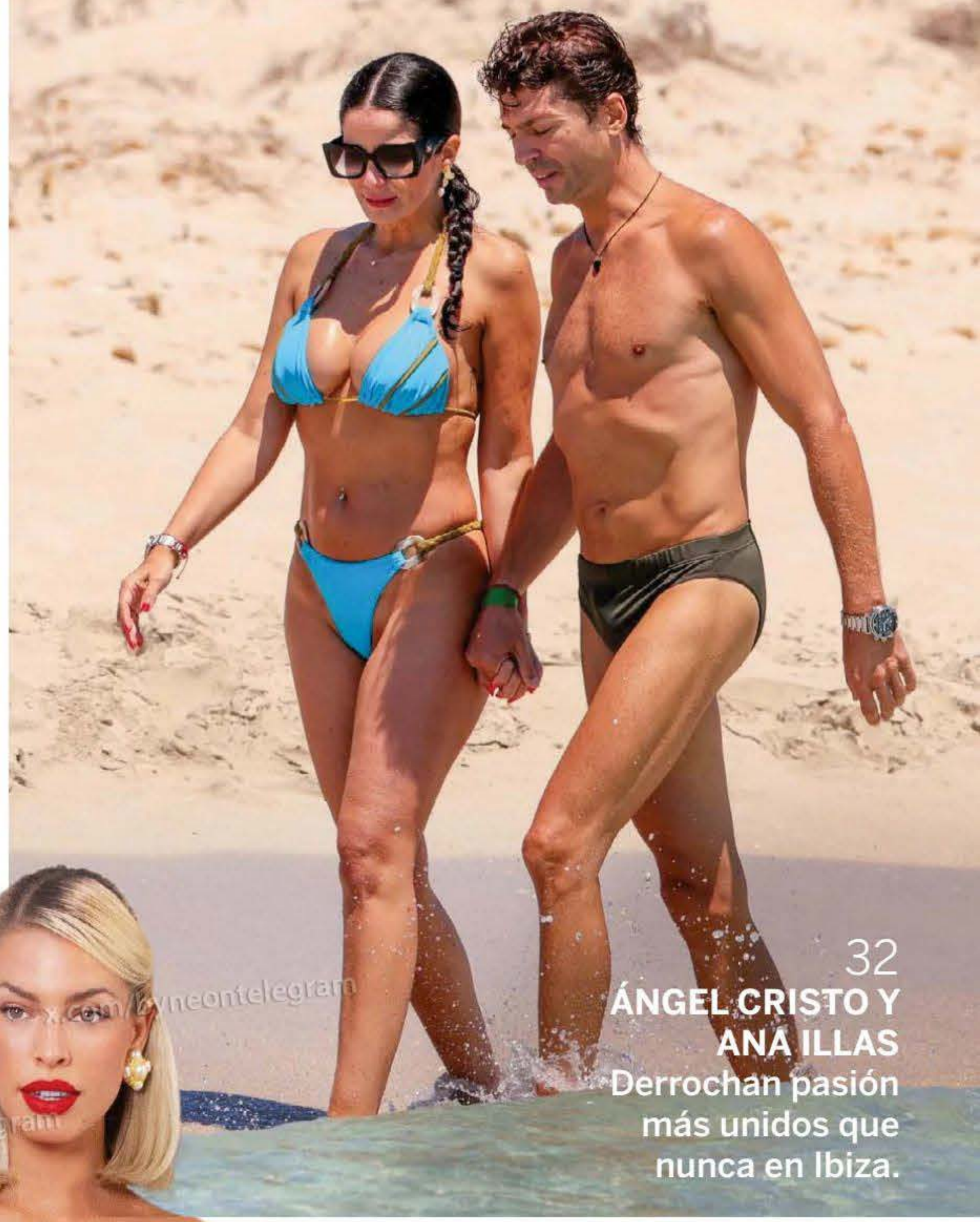
78 a 81. **Actualidad.**

96. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



76
JESSICA GOICOECHEA
Ejerce de madrina de los Premios InStyle Belleza con Influencia



32
ÁNGEL CRISTO Y ANA ILLAS
Derrochan pasión más unidos que nunca en Ibiza.



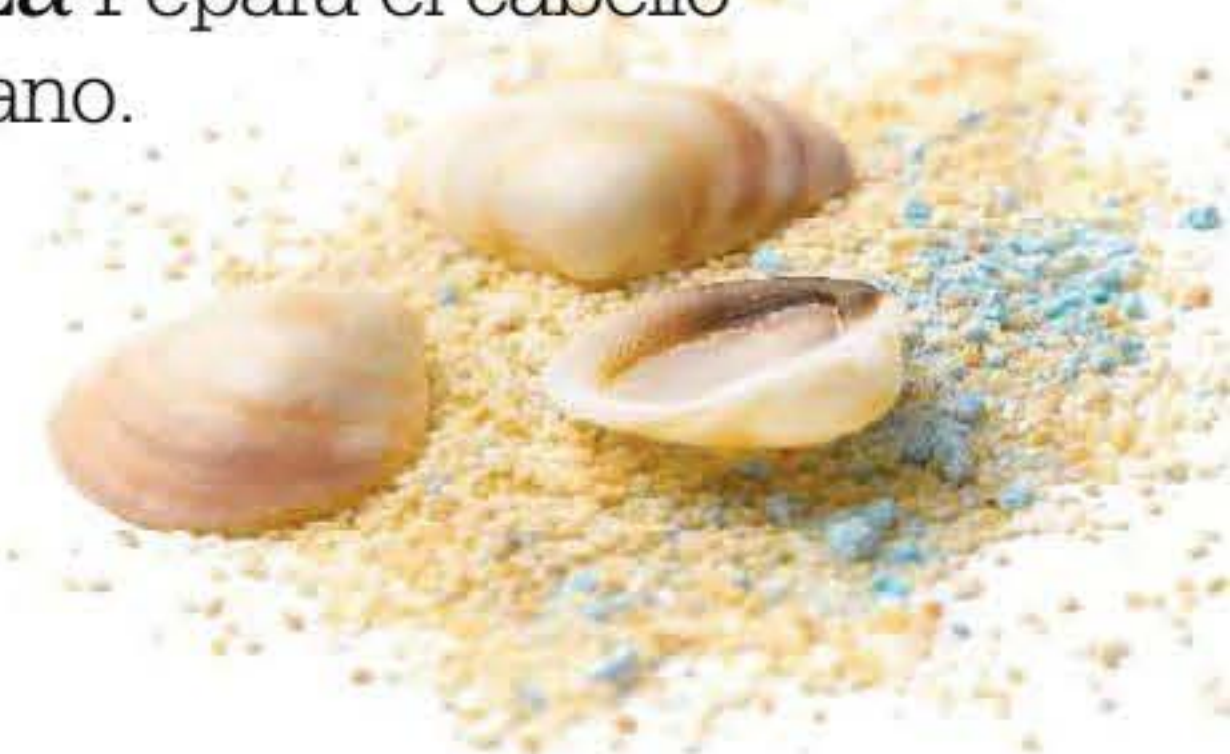
40
ISABEL PANTOJA
Su amiga Mariló de la Rubia rompe su relación con la tonadillera.

LECTURAS Práctica

83 **Salud** Piernas ligeras pese al calor.

86 **Nutrición** Cenas que adelgazan mientras duermes.

88 **Belleza** Prepara el cabello para el verano.



A solas... con Vicky Martín Berrocal



Se sincera
en el podcast
de Vicky

Cristina Pedroche (35) acudió a 'A solas con...', el programa que Vicky Martín Berrocal tiene en Podium Podcast y que puede verse en YouTube.

CRISTINA PEDROCHE

**“Me he sentido
muy sola
y cuestionada
como madre”**

La presentadora reflexiona en el podcast de Vicky Martín Berrocal sobre la maternidad y sus nuevos miedos, temas de los que también habla en el libro que acaba de presentar, 'Gracias al miedo'



“Lo que más me molesta es que la gente me diga: ‘Pero si lo tienes todo, ¿por qué lloras?’ ¡Ya lo sé! ¡Ya sé que lo tengo todo! ¡Pero lloro!”

“El bebé no necesita nada más que a su madre, mientras que yo necesito que me pregunten: ‘¿Cómo estás?’”

Cristina Pedroche acaba de publicar un libro, ‘Gracias al miedo’, sobre las ansiedades y los terrores irracionales que condicionan su vida, en especial desde que dio a luz a su hija. En el libro comparte su lucha personal y las soluciones que a ella le han funcionado.

Cristina hace terapia y comparte psicóloga con su marido, Dabiz Muñoz. "En terapia, lo primero que tienes que hacer es aprender a validar tus sentimientos".

"Cuando nació mi hija, escuché a dos mujeres en el hospital ponernos verdes a David, a la niña y a mí"

Lleva 10 años presentando las campanadas más vistas de la tele y está casada con uno de los mejores cocineros del mundo. El año pasado fue madre y ahora publica su primer libro, 'Gracias al miedo', sobre las ansiedades que la persiguen desde que dio a luz. Cristina Pedroche se sienta con Vicky Martín Berrocal en el programa 'A solas con...' de Podium Podcast y se sincera como nunca.

►¿Cómo estás?

-Estoy bien. Parece que molesta que diga que todavía estoy postpártica, pero es que todavía estoy postpártica. El postparto no es la cuarentena inmediata a dar a luz, no: el postparto dura largo y tendido. Se supone que el cuerpo y el cerebro de las mujeres tarda dos años como mínimo en adaptarse a la nueva versión de ti, y yo estoy arrollada. A mí la maternidad me ha arrollado por todos los sitios. He vivido muchísimo amor, ha sido un huracán de amor, un tornado de amor, pero tanto amor ha venido con mucho

dolor. Un dolor que no sabía ni por qué estaba ahí.

►¿Por qué crees que tantas mujeres evitan hablar de la parte dura de la maternidad?

-Porque es un tema tabú. Parece que tienes que estar bien. Lo que más me molesta es que la gente me diga: "Pero si lo tienes todo, ¿por qué lloras?" ¡Ya lo sé! ¡Ya sé que lo tengo todo! ¡Pero lloro! Yo hago mucha terapia, estoy con mi psicóloga, encantada de la vida que, por cierto, es la misma psicóloga que la de mi marido. Me dice: "En terapia, lo primero que tienes que hacer es aprender a validar tus sentimientos". ¿Estoy llorando? Vale, no sé por qué, pero me valido: algo ha habido que me ha afectado y estoy triste. Ya está.

►¿Te costó adaptarte a ser madre?

-Al principio, es verdad que no dejaba que viniera mucha gente a mi casa a ver a la niña. Porque yo soy muy mía y porque me entraron muchísimos miedos. Me volví una leona y no quería que nadie cogiera a la bebé ni nada. Pero cuando venían, yo notaba que hacían más caso a la niña que a

"David dice que me echa de menos pero entiende que mi prioridad ahora es la niña"

En su charla con Vicky Martín Berrocal, Cristina Pedroche reconoce que la relación con David Muñoz le ha cambiado. "Yo antes de conocer a David era celosa, y ahora no. Cero", afirma. La pareja empezó a salir en 2014 y se casó en 2015.

Cristina dio a luz el 14 de julio de 2023. Desde entonces, es una mujer diferente. "Sigo con las hormonas revolucionadas y sigo adaptándome a mi nueva vida, a mis nuevas prioridades, a mis nuevos tiempos y a mi nueva persona. Soy otra", asegura.

"A mí la maternidad me ha arrollado por todos los sitios. He vivido muchísimo amor, pero tanto amor ha venido con mucho dolor"

"Al principio no dejaba que viniera mucha gente a mi casa a ver a la niña, porque yo soy muy mía y porque me entraron muchísimos miedos"



mí. La niña acaba de nacer, pero también ha nacido una madre. Y la bebé está perfecta porque yo se lo estoy dando todo. Cuando nace una madre y nace un bebé tienes que ayudar a la madre.

► **Se olvidan de ti.**

-Estás en un segundo o un tercer plano. ¡Y no son celos, eh! Quiero que la gente entienda que el bebé no necesita nada más que a su madre. Luego a su padre también; pero yo es que era una mamá koala, y sigo dando pecho a día de hoy. O sea, es que la bebé solo necesitaba mi teta y mi calor. Sí, al padre también, pero eso viene después. La bebé no necesita 200 bodies, ni chupetes. Que no, que si vienes a mi casa, pregúntame a mí cómo estoy, si quiero un tupper o si necesito que me pongan el lavavajillas.

► **Necesitabas que te preguntaran “¿qué necesitas?”.**

-Claro. Pero la gente decía: “Si estás bien, si es que encima has tenido un parto increíble. El parto que tú querías. Y mira cómo te has quedado. Te has quedado perfecta. Ya te valen los vaqueros”. Y mientras tanto, yo llorando. Entonces notaba mucha más presión. Porque claro, tenía que estar bien, pero no lo estaba. Y a día de hoy me sigue pasando. La gente pregunta: “¿Pero cómo con diez meses y medio dices que todavía estás postparto?” Pues sí, pues estoy en postparto porque sigo con las hormonas revolucionadas y porque sigo adaptándome a mi nueva vida, a mis nuevas prioridades, a mis nuevos

“Me gustaría que, cuando la gente leyera mi libro, yo estuviese mejor, pero no: todavía no estoy bien”

“Antes de que naciera mi hija no pensaba en la muerte. Ahora me monto en un avión con ella y pienso: ‘¿Y si nos matamos?’”

“He llegado a pensar: ‘Si nos matamos, al menos nos matamos juntas’”

“Por eso siempre estoy con ella. El máximo tiempo que he pasado sin ella son dos o tres horas”

FOTO: ANDRÉS GARCÍA LUJÁN

“Me decían: ‘Si no duermes, puedes quitarle un poco la teta. Pero, ¿cómo se la voy a quitar?!’”

tiempos y a mi nueva persona. ¡Es que soy otra! Aunque no quiera, soy otra.

► **Aparte de todo este proceso que estás viviendo, por lo demás, ¿todo va bien?**

-No bien, me va muy bien.

► **Pero echas en falta que alguien te pregunte cómo estás.**

-Necesito que me lo pregunten de verdad. De mirarte a los ojos y, oye, tómate un minuto para pensar y dame una respuesta. Yo he tenido que pedirlo mucho. Y yo tengo una familia increíble. Diciendo esto no le estoy poniendo pegas ni a mi marido, ni a mi familia. De verdad, soy una persona muy afortunada, pero me he sentido sola y muy cuestionada con todo. Me decían: “Si no duermes, a lo mejor puedes quitarle un poco la teta”. Pero, ¿cómo le voy a quitar la teta?! Todo me molesta y estoy irascible. Y lloro mucho. Y ya está. En el libro digo que me gustaría que, cuando la gente lo leyera, yo estuviese mejor y no llorara tanto, pero no: todavía no estoy bien.

► **¿Qué has aprendido tras el nacimiento de tu hija?**

-Ahora soy supercreyente, de repente. Necesito que alguien más me ayude a protegerla. De repente, creo.

► **¿Y rezas por ella?**

-Yo cada vez que salgo de casa le digo “bendiciones” y le doy un besito en la frente.

► **¿Rezas por ti?**

-Por mí, no. Yo confío mucho en mí misma. Lo que sí hago es rezar por otra cosa: pienso mucho en que no me quiero morir. Yo antes de que naciera mi hija no pensaba en la muerte. Ahora me monto en

un avión, voy con ella y pienso: “Madre mía, ¿y si nos matamos?” Tú fíjate a dónde me lleva la cabeza, que pienso: “Bueno, pues si nos matamos, al menos nos matamos juntas”. Por eso siempre estoy con ella. El máximo tiempo que he pasado sin ella son dos o tres horas, porque además se me empiezan a llenar las tetas y me pongo muy nerviosa.

En su libro, Cristina escribe una frase muy dura: “Qué pena ser hija de la Pedroche”. Junto a Vicky, la presentadora confiesa el origen de esa frase. Todo se remonta a cuando acababa de dar a luz a su hija. Mientras estaba ingresada en el hospital, escuchó la voz de dos mujeres que “nos empiezan a poner verde a David, a mí y a la niña, a las cuatro de la mañana”. No daba crédito a las críticas que escuchaba. “Decían cosas como: ‘¿Y esta qué se cree, la primera madre en parir sin epidural’ o ‘Y la niña, qué fea es...’ ¿Cómo pueden criticar a mi hija sin verla? Me sentí fatal”, recuerda Cristina con dolor. Esas dos mujeres también la criticaban por no comer el menú del hospital y preferir los tupperes que le traía su marido, David Muñoz. “Pues sí, estoy con el mejor cocinero del mundo. ¿Por qué tengo que comer la comida del hospital?”, se defiende.

► **¿No crees que estar tan volcada con la niña puede hacer mella en la relación con David?**

-Yo le pido mucha paciencia. Él me dice mucho que me echa

“Desde que nació mi hija soy supercreyente. Necesito que alguien más me ayude a protegerla”

de menos, pero entiende que ahora mismo mi prioridad es la niña y me va a esperar. Tengo una suerte de marido increíble. De todos modos, sí que intento dar pasos. La psicóloga, por ejemplo, me dice mucho que tengo que sacar momentos para cuidar la pareja y para irnos a cenar, para hacer cosas juntos. Y algún sábado sí que nos vamos los dos solos y la niña se queda con mis padres. Lo que pasa es que todavía a día de hoy no me encuentro bien. Me voy para estar feliz con mi marido y estoy todo el rato medio llorando. No pido postre porque me quiero ir rápido.

“Yo no perdonaría una infidelidad y David tampoco. Y para mí una infidelidad pueden ser unos mensajes”

► **¿Cuánto tiempo llevas con David?**

-Pues desde el 2014, diez años. Somos muy amigos. La convivencia es complicada, sobre todo con una persona como yo, que soy cuadrículada... Pero yo sé que quiero estar con él toda la vida.

► **¿Perdonarías una infidelidad?**

-No, y David tampoco. Y para mí una infidelidad no es una noche que te vayas y ya está, no: son unos mensajes, o decir: “De repente estoy empezando a sentir algo por esta persona”, aunque no haya ni un beso, ni una caricia, ni nada. Yo no lo perdonaría. Y por eso sé que estoy con la persona adecuada... Yo antes de conocer a David era celosa, y ahora no. Cero. Lo tengo claro y él conmigo igual. ■

La conversación íntegra en [youtube.com/@PodiumPodcast](https://www.youtube.com/@PodiumPodcast)

La colaboradora de ‘Zapeando’ no lleva bien pasar mucho tiempo alejada de su bebé. Ni siquiera es capaz de disfrutar de una escapada con su marido para ir a cenar. “Se me empiezan a llenar las tetas y me pongo muy nerviosa”, confiesa.



Tras asistir al desfile de Louis Vuitton en Barcelona, Victoria Federica (23) estuvo en Escocia.

Influencers y artistas en el front row



Geri Halliwell (51), la pelirroja de las Spice Girls, apostó por el blanco.



El próximo 25 de julio, Beatrice Borromeo (38) y Pierre Casiraghi (36) celebrarán su noveno aniversario de boda. Tienen dos hijos.

CON PIERRE CASIRAGHI

BEATRICE BORROMEO DERROCHA ESTILO EN ESCOCIA

Un impresionante castillo en Escocia ha sido el escenario del último desfile de la colección crucero de Dior. Entre todas las celebrities que viajaron hasta tierras escocesas, destacó Beatrice Borromeo, musa y embajadora de la firma francesa desde hace años, que arrasó con su conjunto que actualizaba el tartán, el clásico estampado de cuadros escoceses. La italiana viajó con su marido, Pierre Casiraghi, el hermano de Carlota de Mónaco.



TRAS SU SALIDA DE MEDIASET

Lara Álvarez ficha por RTVE para presentar un concurso

Cuatro meses después de su inesperada salida de Mediaset, Lara Álvarez (38) ya tiene un nuevo proyecto en marcha. La asturiana ha fichado por RTVE y presentará 'La Conexión', un nuevo concurso de La 1. Lara, que presentó 'Supervivientes' desde Honduras durante ocho ediciones, sorprendió en febrero al anunciar que dejaba Mediaset tras una década vinculada a la cadena en la que presentó, entre otros, los 'Última Hora' de 'GH VIP', 'Secret Story' y 'Me resbala'.



Con abrigo de
pelo y vestido
de rejilla

La cantante, que acudió al cumpleaños de una amiga, está de celebración, ya que su tema 'Despechá' ha alcanzado los mil millones de escuchas en Spotify.

EN LOS ÁNGELES

ROSALÍA, DE FIESTA CON SU VESTIDO MÁS ATREVIDO

Tras el gran éxito de su gira 'Motomami', Rosalía (31) ya trabaja en su próximo disco. Pero la cantante también tiene tiempo para divertirse en su tiempo libre y acudió al cumpleaños de una amiga en Los Ángeles, donde se la vio con uno de sus looks más atre-

vidos: un vestido de rejilla, que dejaba a la vista su trasero, que combinó con un abrigo de pelo. La artista quiere volver a sus raíces y ha comprado un edificio en Barcelona donde instalará sus oficinas y está construyendo su propio estudio de grabación.



EN UN DESFILE ESTER EXPÓSITO VIVE UN INCOMODO MOMENTO

El desfile que celebraba el 30 aniversario de Desigual, y que tuvo lugar en Barcelona, contó con dos protagonistas indiscutibles: Ester Expósito y Paris Jackson. La actriz y la hija de Michael Jackson se sentaron juntas en el 'front row' pero no cruzaron palabra en ningún momento y en las redes se ha comentado mucho la frialdad que existía entre ellas. Sobre su posible romance con Miguel Bernardeau, Ester solo dijo: "Estoy contenta".

Ester con su amiga, Greta Fernández



Paris Jackson (26), que es la hija mediana del rey del pop, Michael Jackson, y es actriz y modelo, volaba directa de desfilas en Nueva York.

Sandalias

CÓMODAS QUE PISAN FUERTE

Este verano, **el confort** se une a **nuevos** y **atractivos** diseños para conseguir tu calzado ideal. La nueva colección primavera-verano de **Calzados Pitillos** incluye una gran selección de sandalias **clásicas** con un **look muy actual** y con la **mayor comodidad**. La firma te ofrece, además, modelos para pies anchos. El mismo número lo encuentras con el ancho habitual y también con un ancho especial, pensado para aquellas mujeres que acostumbran a elegir un número más para sentirse más cómodas.

Sandalia baja, pala-talón en blanco y detalles tubulares en gris, plata y dorado. **64,95 €**



Sandalia con cuña, en tonos marrones y con detalles tubulares. **64,95 €**



Sandalia con velcro y plataforma baja de tonos claros. **69,95 €**



Sandalia en tonos dorados y brillantes, con velcro y plataforma de 2 cm. **64,95 €**



Sandalia plana de piel fantasía en tono crudo y con detalles en dorado. **64,95 €**



Sandalia con velcros en azul marino y piel napa grabada en fantasía. **69,95 €**



Sandalia plana con la punta cerrada, de color crema y piel napa. **69,95 €**

EN EL CLÁSICO POSADO DE VERANO MÁXIMA DE HOLANDA ARROPA A AMALIA TRAS SU AÑO MÁS DURO

Los reyes de Holanda han dado el pistoletazo de salida al verano con su clásico posado familiar. Máxima se ha reunido así con sus tres hijas tras un año en el que las mayores han

estado fuera de casa. Amalia, la heredera, se refugió durante unos meses en Madrid debido a las amenazas de la mafia y Alexia, la mediana, ha vuelto de su año sabático.



Mambo, el caniche, uno más de la familia



Máxima de Holanda (53) junto a su hija mayor, Amalia (20). En esta reunión en los jardines del palacio de Huis ten Bosch también vimos a sus otras hijas, Alexia (18) y Ariane (17).

Mima tu CABELLO

El verano es una época para disfrutar y relajarse, pero también puede representar un desafío para nuestra salud capilar debido a la constante exposición al sol, al cloro y al salitre. Consciente de ello, Salerm Cosmetics presenta Hairlab Solar, una nueva línea especializada en el cuidado del cabello expuesto al sol.

Una línea revolucionaria

Diseñada con tecnología de vanguardia y formulada con ingredientes activos de alta calidad, Hairlab Solar ofrece un cuidado integral contra los daños ambientales, manteniendo el cabello suave, brillante y saludable. Destaca por su protección avanzada, con un alto SPF35+UV. Enriquecida con ingredientes como el aloe vera 10x y la combinación de aceites nutritivos, proporciona una hidratación profunda y una nutrición intensiva, además de ofrecer un máximo control del encrespamiento, incluso frente a cambios bruscos de temperatura y humedad, manteniendo tu melena suave y manejable en todo momento.

www.salerm.com



La nueva línea Hairlab Solar incluye un spray impermeabilizante, una bruma para cabello y piel y un champú protector.

La infanta Cristina (58) mantiene una relación distante con su hermano desde que este ascendió al trono. Una de sus primeras decisiones como rey fue quitarle el título de duquesa de Palma de Mallorca.



LA VERDAD SOBRE LA FRIALDAD
DE SU ÚLTIMO ENCUENTRO

Felipe aún no ha perdonado a su hermana Cristina

Mientras la infanta encuentra poco a poco su lugar tras el divorcio, la reconciliación pública con el Rey no se ha producido



Coincidieron
en un acto pero no
se saludaron

El rey Felipe y su hermana Cristina no se saludaron, ni se miraron siquiera, en el acto de entrega de las becas de La Caixa del pasado miércoles, a pesar de que estaban a pocos metros el uno del otro.

No es por
maldad



por Pilar Eyre

Felipe y su hermana Cristina no se saludaron en el acto de entrega de las becas de La Caixa del pasado miércoles. No se saludaron ni se miraron siquiera, a pesar de que estaban a pocos metros el uno del otro. Al menos no lo hicieron públicamente, y si hubo saludo en la intimidad no cuenta porque lo importante sería la reconciliación pública, y eso no se ha producido. **La grieta es demasiado grande, el dolor causado difícil de perdonar:** recordemos que desde el 2011, cuando empezaron las investigaciones del caso Nóos, se apartó a la infanta de la familia real y una de las primeras decisiones que tomó Felipe rey fue "...revocar la atribución a doña Cristina de la facultad de usar el título de duquesa de Palma de Mallorca". En ese momento se filtró que el rey había intentado que su hermana renunciara al ducado y su puesto en la sucesión de la corona voluntariamente, y, que, al no hacerlo, tuvo que darle esa bofetada

En las ocasiones
que los reyes
han coincidido
con Cristina han
procurado no
estar juntos

Cristina pasa mucho tiempo en España, donde compagina tiempo en familia y compromisos profesionales, como este acto de La Caixa al que Felipe acudía todos los años acompañado de Letizia, menos en esta ocasión.



Felipe ni siquiera se conmovió cuando vio las fotos de Urdangarin con otra mujer

cariñosamente a la reina Beatriz de Holanda, a la que apenas conocían! Beatriz estaba sentada al lado de Cristina, que miraba de reojo a su hermano y su cuñada, que la ignoraron olímpicamente ante la extrañeza de la propia reina holandesa, que no daba crédito a lo que ocurría.

LA IMAGEN DE LAS HERMANAS

Al acto de la Caixa acudía todos los años Felipe acompañado de Letizia. Sin embargo, Cristina, cuya presencia hubiera estado justificada al ser directora de relaciones internacionales de la entidad bancaria, no iba, es de suponer que para no coincidir con su hermano y con su cuñada. Este año, sin embargo, Letizia ha causado baja ya que, casualmente o no, estaba en un viaje de cooperación en Guatemala, y este hecho quizás ha propiciado que Cristina ocupara el lugar que le corresponde por su cargo.

La infanta estuvo sonriente y relajada, como si fuera poco a poco encontrando su

lugar en el mundo. Porque lo cierto es que las figuras de Elena y Cristina despiertan cada vez mayor simpatía y afecto en la opinión pública. Se vio, por ejemplo, en el reciente funeral en memoria de la hermana de Lorenzo Caprile, Paola, el pasado viernes en la iglesia de San Fermín de los Navarros. Me contó una asistente a la ceremonia que las dos hermanas llegaron juntas y, como el templo estaba abarrotado, porque Lorenzo tiene innumerables amigos en el “todo Madrid”, desde Antonio Resines hasta Agatha Ruiz de la Pra-

oficial. A mí me contaron, sin embargo, que la infanta no lo hizo por consejo de sus abogados, ya que eso hubiera sido admitir su culpabilidad en la causa abierta por el juez Castro que la llevó a sentarse en el banquillo.

UNA INFANTA DESAMPARADA

Desde entonces la infanta Cristina se convirtió en una apesada. **Tuvo que pasar las etapas de su particular viacrucis totalmente sola**, sin el apoyo de nadie, porque todos temían disgustar a los reyes: el juicio, el paseíllo diario hasta la

Cristina vivió sola el juicio por Nóos, la condena de su marido y las visitas a la cárcel

sala entre insultos, la condena de Iñaki, las visitas a la cárcel, el aislamiento en Ginebra... Y después, el mazazo final: las fotos publicadas en LECTURAS de su marido, el causante de todo, con otra mujer. La humillación total y absoluta. Pero nada de eso conmovió a su hermano, que siguió ignorándola. Tenía que ver a su madre prácticamente

a escondidas, no podía alojarse en Zarzuela, si iba a Marivent debía ser cuando no estuvieran Letizia y Felipe... Sus hijos son chicos sin ningún privilegio, que detestan estar en el ojo público y que apenas conocen a sus primas Leonor y Sofía. **En las escasas ocasiones en que los reyes han coincidido con Cristina en actos privados, han procurado no estar juntos**, ¡todos guardamos en la retina esa imagen de los reyes en el funeral de Pilar de Borbón pasando frente a Cristina y Elena sin dirigirles una mirada, para después abrazar

da, se quedaron detrás, de pie, incluso tuvieron que dejar los bolsos en el suelo cuando se arrodillaban. Alguien avisó a Lorenzo, que fue rápidamente a buscarlas para que se sentaran en primera fila, pero ellas se negaron y estuvieron durante toda la ceremonia mezcladas con la gente, que les mostraban con discreción su simpatía. En el momento de darse la paz, las dos hermanas no tenían manos para saludar a tantos. **Cuando acabó la misa funeral Cristina y Elena se fundieron en un abrazo interminable con Lorenzo, al que quieren como un hermano.** "Si la gente supiera lo sencillas que son, ¡si supieran como son en realidad!", me ha confesado en algún momento raro de confidencias el propio modisto. Recordemos que él fue la única persona que acudió a acompañar a Cristina durante el juicio por el caso Nóos. Se presentó con su zurrón de piel y su camisa de cuadros en Mallorca, sin avisar a nadie, ni a la propia Cristina, y estuvo sentado en una sala lateral del juzgado en medio de un bosque de sillas vacías, manifestándole así su cariño y lealtad en un momento delicado, sin pensar en que eso podía alejar a clientas de su taller o le podía perjudicar profesionalmente. Quizás ha llegado el momento de que se restituya a Cristina en el lugar que le corresponde devolviéndole el título de duquesa de Palma: no se entiende que su hermana sea duquesa de Lugo, que incluso su padre siga siendo rey y ella continúe castigada por algo que, según la justicia, no hizo.

Síguela en www.lecturas.com

Lo cierto es que las figuras de Elena y Cristina despiertan cada vez mayor simpatía y afecto en la opinión pública.



Quizás ha llegado el momento de devolver a Cristina el título de duquesa de Palma

No se entiende que su hermana sea duquesa de Lugo y ella continúe castigada por algo que, según la justicia, no hizo

**VISITA GUATEMALA EN SU
NOVENO VIAJE DE COOPERACIÓN**

Letizia vuelve a ponerse el chaleco rojo

Muy cercana y cariñosa,
la Reina se emocionó
especialmente al visitar un
centro de mujeres víctimas
de violencia machista



Letizia (51) con su chaleco de cooperante en Guatemala. Curiosamente este fue el país al que la reina Sofía realizó su último viaje de cooperación, en 2014, justo antes de la abdicación de Juan Carlos.



La Reina mostró mucha complicidad con la primera dama de Guatemala, Lucrecia Peinado, que en febrero visitó España con su esposo.

Letizia ha viajado a Guatemala en su noveno viaje de cooperación, donde ha vuelto a ponerse el chaleco rojo y se ha mostrado una vez más cariñosa y cercana, interesándose por las historias de la gente y charlando como una cooperante más.

UN EMOTIVO ABRAZO

Entre los muchos lugares que ha visitado, Letizia se ha emocionado especialmente en un centro de atención a las mujeres víctimas de violencia machista. Tras oír la historia de una de sus trabajadoras, la Reina no pudo evitar abrazarla conmovida. Letizia mostró también mucha complicidad con la primera dama del país, Lucrecia Peinado, a la que ya conoció en febrero cuando esta y su esposo visitaron España. **■**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Letizia se interesó en Guatemala por la labor humanitaria de los cooperantes españoles y se mezcló entre la gente del país para conocer sus historias de viva voz.



Una de las imágenes más emotivas de Letizia en Guatemala, abrazando a una mujer víctima de violencia machista.



En una escuela en San José de Chacay, Letizia se sentó entre los niños y se interesó por los proyectos que se realizan para combatir la desnutrición infantil.

Letizia realizó su primer viaje de cooperación en 2015. En aquella ocasión visitó Honduras, Paraguay, Senegal y Mozambique son otros de los lugares que ha visitado con el chaleco de cooperante.

LA HERMANA DE LA
REINA LETIZIA

Telma Ortiz arropa a su novio en su debut como novelista

Aunque no ha trascendido que se hayan casado, el abogado irlandés Robert Gavin se refirió a Telma como “mi mujer” durante el acto. A ella se la vio orgullosa y feliz

Telma Ortiz (50) es la hermana pequeña de la reina Letizia. En 2016 se divorció del polémico Jaime del Burgo, y en 2019 empezó una relación con el abogado irlandés Robert Gavin, con quien tiene una hija que está a punto de cumplir tres años.

Habitualmente esquiva con la prensa, Telma Ortiz nos ha sorprendido mostrando su faceta más extrovertida en el debut literario de su pareja, el abogado irlandés Robert Gavin. El novio de

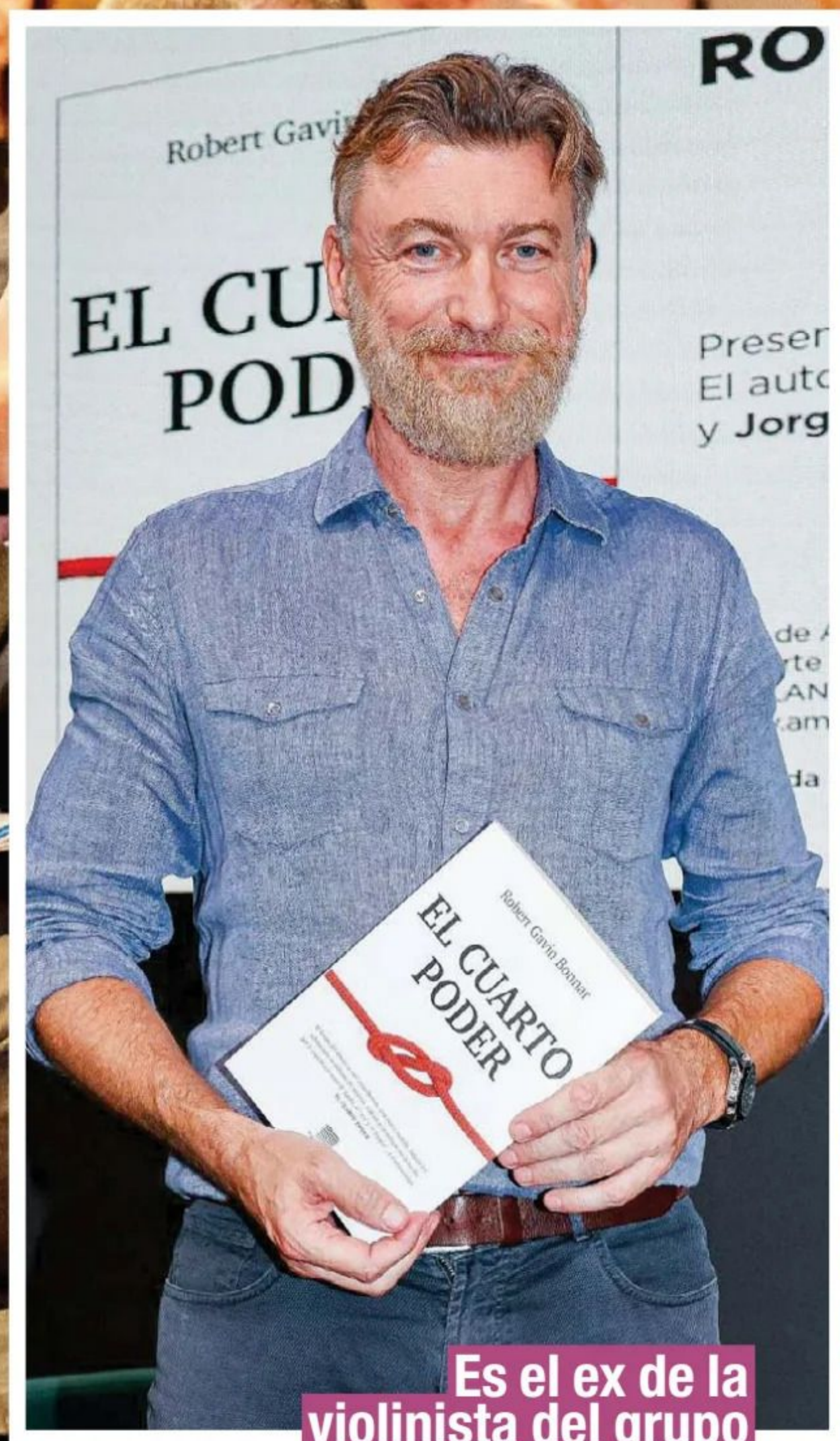
Telma presentaba en Madrid ‘El cuarto poder’, bajo la orgullosa mirada de la hermana de la Reina que le aplaudía desde primera fila.

UN EVENTO FAMILIAR

Preguntada por LECTURAS sobre si había leído el libro de su

“No hablo de mi familia política por motivos obvios, es una línea roja”, dijo Robert sobre Letizia y Felipe

chico, Telma dijo: “Claro, me ha gustado mucho”. Junto a Telma vimos a su tía abuela Marisol, hermana de la fallecida Menchu Álvarez del Valle. Robert empezó la presentación con un poco de retraso, alegando que su “mujer” le había ayudado minutos antes a



Es el ex de la violinista del grupo The Corrs

Robert Gavin (57) empezó con Telma el mismo año que se oficializó su divorcio de Sharon Corr, del grupo The Corrs. Sharon se tomó mal la nueva relación de su ex y les dedicó una canción llena de dardos a él y a Telma.

“peinarse las cejas” para salir al escenario. Hasta ahora, no ha trascendido que Telma y él se hayan casado, pero está claro que su relación, que empezó en 2019, está lo bastante afianzada como para que se traten con naturalidad de “marido y mujer”. A la pregunta de si en Zarzuela habían leído su libro, Robert sonrió. “No hablo de mi familia política por motivos obvios, es una línea roja. Mejor no digo nada, podéis utilizar la imaginación”, dijo a los periodistas. **L**

Fotos: Gtres.



Marisol Álvarez del Valle, la tía abuela de Telma (y hermana de la fallecida Menchu), no quiso perderse el evento y sacó varias fotos desde su asiento.

EN SU MOMENTO MÁS DIFÍCIL

Guillermo abatido en la boda de su mejor amigo

Sin Kate, que sigue en tratamiento contra el cáncer, el príncipe de Gales acudió al enlace del duque de Westminster y Olivia Henson

Ejerció de 'usher,' acompañando a los invitados

Cabizbajo y visiblemente desmejorado, Guillermo (41) llegó solo a la catedral, donde, por deseo expreso de su amigo, ejerció de 'usher' dando instrucciones a los invitados que iban llegando. Hasta el último momento se creyó que el príncipe podía acudir con su hijo George.



El novio, que es ahijado de Carlos III, es padrino de George, hijo mayor de Guillermo, y de Archie, hijo de Harry



Harry, que estaba invitado, decidió excusar su presencia, evitando así reencontrarse con su hermano Guillermo



Hugh Grosvenor (33) y Olivia Henson (31) se dieron el "sí, quiero" en la catedral de Chester ante 400 invitados. Él es uno de los hombres más ricos de Inglaterra con una fortuna estimada en 14.000 millones de euros.



La española Isabel Rodríguez-Legorburu, pareja de Jasper Henson, hermano de la novia.



La madre del novio, Natalia, condesa viuda de Westminster y madrina de Guillermo, con sus hijas: Lady Tamara, casada con un ahijado de Carlos III, Lady Edwina, ahijada de Diana de Gales, y Lady Viola.

Eugenia de York (34) a su llegada al enlace con un diseño de la firma Joseph. Eugenia estudió en el Marlborough College donde también estudió Kate Middleton y Olivia Henson, la novia.

Era el enlace del año en el Reino Unido y Guillermo no podía faltar. Cabizbajo y visiblemente desmejorado, el príncipe de Gales, llegó solo a la catedral de Chester para asistir a la boda de su mejor amigo, Hugh Grosvenor. El duque de Westminster, considerado uno de los solteros de oro del país –se le calcula una fortuna de 14.000 millones de euros–, se casó con Olivia Henson y quiso que Guillermo compartiera con ellos este feliz momento. No era tarea fácil, pero Guillermo aceptó la invitación del padrino de su hijo George, que también invitó a Harry –también es padrino de su hijo Archie–. El hermano de Guillermo excusó su presencia. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



El viento jugó una mala pasada a la novia a su llegada a la catedral levantándole el precioso velo de dos metros que llevaba



Los novios pagaron para que algunos locales de la localidad de Chester repartieran helados gratis a todos los ciudadanos el día del enlace.

La novia, que trabaja como contable en una empresa de importación de productos ecosostenibles, eligió un vestido de la británica Emma Victoria Payn que combinó con unos zapatos de la firma española Silvia Lago.

Kate Middleton (42) lleva cinco meses alejada del ojo público. Su último acto oficial fue el 25 de diciembre de 2023, en una misa navideña en Sandringham. Después se sometió a una operación abdominal y en marzo anunció que sufría cáncer.

**NO ACUDIRÁ A UN
IMPORTANTE ACTO MILITAR**

Kate se disculpa en una carta por su última ausencia

En medio de su tratamiento por cáncer, la princesa de Gales ha roto su silencio

El próximo 15 de junio tendrá lugar en Londres el Trooping the Colour, desfile militar que se organiza para celebrar de manera oficial el cumpleaños del monarca. Fuentes de Buckingham ponen en duda la asistencia de Kate Middleton, convaleciente aún de su cáncer. Ahora la princesa ha roto su silencio al respecto.

“MIS DISCULPAS”

Kate ha enviado una carta a la Guardia Irlandesa para excusarse por su ausencia en el ensayo previo al Trooping the Colour. “Lamento no poder recibir el saludo en la Colonel’s Review de este año. Mis disculpas al regimiento, sin embargo, espero poder representarnos pronto”, dice Kate. En la carta, eso sí, no aclara si irá al Trooping the Colour propiamente dicho, que se celebrará el 15 de junio. **L**

Por A.F. Couceiro. Foto: Cordon/Gtres.

Así la vimos en el Trooping the Colour del año pasado



Kate, vestida de verde esmeralda, con sus hijos y Guillermo en el Trooping the Colour de 2023.

Repara las pieles más dañadas

Elaborada con un 99% de principios activos de origen natural. Vitamina E.

- ANTIOXIDANTE
- ANTIEDAD
- HIDRATANTE
- ANTICONTAMINACIÓN



DESCUBRE
www.bioxan.es

BIOXÁN
SKIN HEALTH

Sara Sálamo (32) eligió para dar el "sí, quiero" al jugador del Betis Isco Alarcón (32) un vestido de Rosa Clará con dos metros de cola y un velo de tres metros y medio de largo. El novio, con un traje gris, calzaba deportivas, como ella.

LA ACTRIZ Y EL FUTBOLISTA
LLEVAN SIETE AÑOS JUNTOS

Sara Sálamo e Isco Alarcón viven su gran día

La pareja, que se comprometió el pasado mes de noviembre y tiene dos hijos en común, se dio el "sí, quiero" en una ceremonia íntima y fieles a su estilo: con deportivas



La pareja se fundió en un apasionado beso tras darse el "sí, quiero". "No pude elegirte mejor", le escribió la actriz a Isco en sus redes hace poco.



Sara Sálamo y Isco Alarcón anunciaron en noviembre que se habían comprometido. La novia lució en su gran día unos pendientes largos de diamantes de Joyas Antiguas Sardinero.

Siete años, tres niños, cuatro perros... ¡Y desde hace unos días, nos dijimos de nuevo en el altar: que nos amamos". Así sorprendían Sara Sálamo e Isco Alarcón a sus seguidores en las redes al anunciar que por fin habían cumplido su sueño de pasar por el altar.

UN DÍA MUY ESPECIAL

La actriz y el jugador del Betis, que llevan juntos desde 2017 y se comprometieron el pasado noviembre, se han dado el "sí, quiero" hace solo unos días en la más estricta intimidad, acompañados por sus familias y amigos. "Seguimos viviendo en una burbuja por haber vivido un día especial rodeados de personas tan increíbles e importantes para nosotros", han escrito junto a las románticas imágenes del enlace.

En dichas imágenes no se ven a los dos hijos en común de la pareja, de cuatro y tres años —

Isco tiene otro de 10 fruto de una anterior relación—, pero sí se aprecia que ellos estaban radiante. Sara eligió dos vestidos de la firma Rosa Clará mientras el jugador, que llevaba muletas tras haber sido intervenido de una reciente rotura de peroné, vestía de gris y lucía un original peinado con trenzas. Fieles a su estilo, ambos calzaron deportivas.

UN DULCE MOMENTO

"No pude elegirte mejor", le escribía hace unos meses Sara a su futuro marido en las redes. La actriz saborea uno de sus momentos más dulces. Acaba de poner el broche de oro a su historia de amor con Isco y en lo profesional tiene pendiente de estreno la película 'Al otro barrio', que protagoniza junto a Quim Gutiérrez y ha creado su propia productora. **L**

Por S. Quiroga Fotos: Vicente Cabido Rosa Clará/Redes.



Sara con su segundo vestido de boda, también de Rosa Clará. Isco, que en mayo fue intervenido de una rotura de peroné, se casó con muletas.

Ángel Cristo (43) y Ana Illas salen juntos desde hace dos años. Se conocieron trabajando de comerciales en una tabacalera. Él estaba en un momento crítico tras romper con la madre de su hija.

“Ana me ha dado la fuerza que yo no tenía, me dio la tranquilidad y la fuerza para dar el paso y contar lo que yo he vivido”

“Ella me ha ayudado a contenerme y lo que ha hecho siempre es intentar que yo me lleve bien con mi madre”, ha contado Ángel





EXCLUSIVA

**ÁNGEL CRISTO Y ANA ILLAS
JUNTOS CONTRA TODOS**

**“Nunca me
he sentido tan
querido”**

Tras el regreso de Ángel de ‘Supervivientes’, la pareja disfrutó de un romántico reencuentro en Ibiza. Ahora que ha roto completamente con su madre y su hermana, Ana es su gran apoyo





Ángel ha desvelado que no fue capaz de ver la serie 'Cristo & Rey' hasta que estuvo con Ana. En ella se cuenta la relación de Bárbara Rey y Ángel Cristo y estuvo supervisada por la vedette, pero dice que nadie contactó con él.



Ángel ha perdido doce kilos y medio a raíz de su paso por 'Supervivientes', ha permanecido tres meses en Honduras.

Tras pasar casi tres meses separados, Ángel Cristo y Ana Illas quieren recuperar el tiempo perdido. La pareja ha dejado atrás toda la tensión de las últimas semanas y ha puesto rumbo a Ibiza. Allí disfrutaron de una romántica y divertida jornada en alta mar donde se pudo ver la gran química que hay entre ellos.

PLANES DE BODA

Los duros momentos que Ángel vivió en Honduras y a su vuelta se disiparon en cuanto Ana lo recibió en sus brazos. La venezolana fue su defensora durante el polémico paso de Ángel por 'Supervivientes' y se ha convertido en su gran apoyo ahora que él ha roto completamente con su madre y su hermana. La pareja se enfrenta a este momento más uni-

R

Ana visitó a Ángel en la isla y durante esta visita él le pidió matrimonio y se casaron en una ceremonia en la playa. La pareja planea casarse oficialmente en España tras el verano.

“Quiero que a mi boda venga gente que me haga feliz y me haga sentirme cómodo. Mi hermana no va a estar”, dice Ángel

dos que nunca. En su reciente paso por el programa 'De viernes', Ángel hablaba de lo importante que está siendo Ana en esta nueva etapa de su vida: “Ana me ha dado la tranquilidad y la fuerza para dar el paso y contar lo que he vivido. Ana me ha ayudado a contenerme, ha intentado que sea comedido. Ella lo que ha hecho siempre es intentar que yo me llevase bien con mi madre”. La pareja se casó en Honduras pero quiere hacer-



En una recóndita cala, Ángel y Ana protagonizaron esta tierna imagen. Ella fue la defensora de Ángel en el plató de 'Supervivientes'.



lo oficial en España.” Ana es la mujer con la que quiero pasar el resto de mi vida. Nunca me he sentido tan querido”, afirma. Sobre si invitará a su hermana Sofía a la boda, Ángel fue claro: “Quiero que a mi boda venga gente que me haga feliz, mi hermana no va a estar en mi boda. Quiero sentirme cómodo cuando mire a todos mis invitados”. Aun así, no cierra del todo la puerta a la reconciliación, pero sí que tiene una condición: “Mi hermana es una víctima, como lo fui yo. Si ella el día de mañana quiere comprender mi parte, estoy dispuesto a hablar con ella, pero debe ponerse en mi lugar”. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

“Mi hermana es una víctima de mi madre, como yo. Si algún día quiere comprender mi parte, estoy dispuesto a hablar con ella”, dice Ángel

La pareja disfrutó de momentos de diversión, como este en el que Ana se lanza desde la cubierta del barco con ayuda de Ángel.



“Ana es la mujer de mi vida. Es la mujer con la que quiero pasar el resto de mi vida y lo tengo muy claro. Nunca me he sentido tan querido”, dice Ángel

Ángel ha asegurado que gracias a su paso por Honduras, lo que más le ha cambiado para bien es “el rendimiento sexual”.



Los dos tienen hijos de relaciones anteriores. Ángel tiene una hija de 6 años y Ana es madre de una niña a la que Ángel está muy unido.



Julián Muñoz (76) entró por su propio pie al hospital HC Marbella International Hospital. Un exclusivo centro donde se habría sometido a una nueva sesión de quimioterapia intravenosa. El exalcalde de Marbella, muy desmejorado, quedó ingresado en el centro.



Mayte Zaldívar no se ha separado de Julián Muñoz. En la imagen, saliendo del hospital con una de sus nietas y con Fernando Marcos, que ha sido su pareja durante 20 años.

ÉL MISMO REVELÓ QUE SUFRE UN "CANCER GALOPANTE"

Inquietud por la salud de Julián Muñoz, de nuevo ingresado

En pleno revuelo por su sorprendente enlace con Mayte Zaldívar, algunos hablan de que su enfermedad estaría en una fase definitiva, pero Mayte sostiene que todo va bien

Isabel Pantoja, que en su día formalizó legalmente su relación con Julián, tendría derecho a una pensión de viudedad si el matrimonio de Mayte fuese considerado fraude de ley



El exalcalde está arropado por toda su familia, incluido Fernando, el que fuera pareja de Mayte

“Julián está deseando regresar a casa”, decía su ahora de nuevo mujer

Julián se quedase ingresado. El exalcalde se habría sometido a una nueva sesión de quimioterapia intravenosa.

EL APOYO DE LA FAMILIA

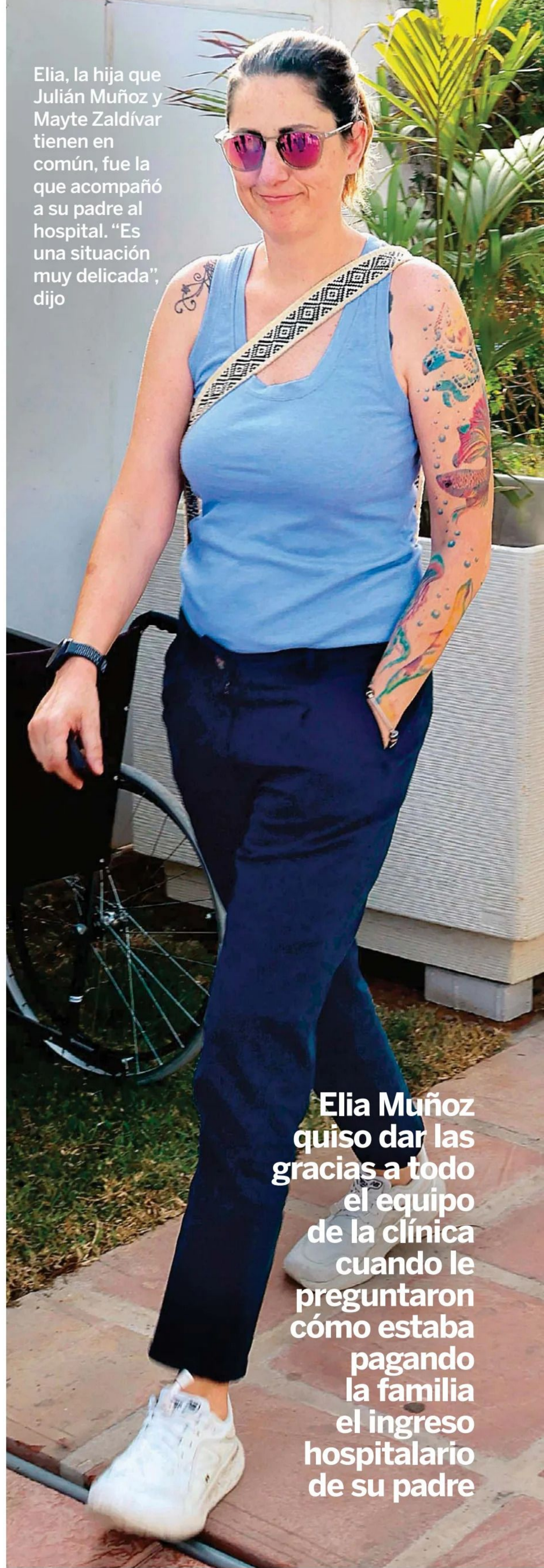
Su mujer, Mayte Zaldívar, que como el resto de la familia está al lado de Julián en este momento, calmaba los ánimos al dejar el hospital. “Las cosas van mejor. Esto ha sido un balón de oxígeno. Nos veréis pasear por ahí. Somos una piña, incluido Fernando”, aseguró Mayte, que el sábado decía: “Julián está deseando regresar a casa”. Mayte visitó a su marido en compañía de una de sus nietas y de Fernando Marcos, su pareja durante más de 20 años y, a día de hoy, uno más de la familia.

LA DECISIÓN DE PANTOJA

Mayte Zaldívar y Julián Muñoz se casaron en secreto el pasado 30 de enero, lo que le daría derecho a Mayte a cobrar una pensión de viudedad en caso de que Julián muriese. Según los juristas ese matrimonio podría ser considerado fraude de ley. Tal como contó Lecturas, Isabel Pantoja, que llegó a formalizar su relación con Julián con un certificado que tiene valor legal, podría impugnar dicho enlace y tendría derecho a una pensión de viudedad por el tiempo que convivió con Julián. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres/Madphoto.

Elia, la hija que Julián Muñoz y Mayte Zaldívar tienen en común, fue la que acompañó a su padre al hospital. “Es una situación muy delicada”, dijo

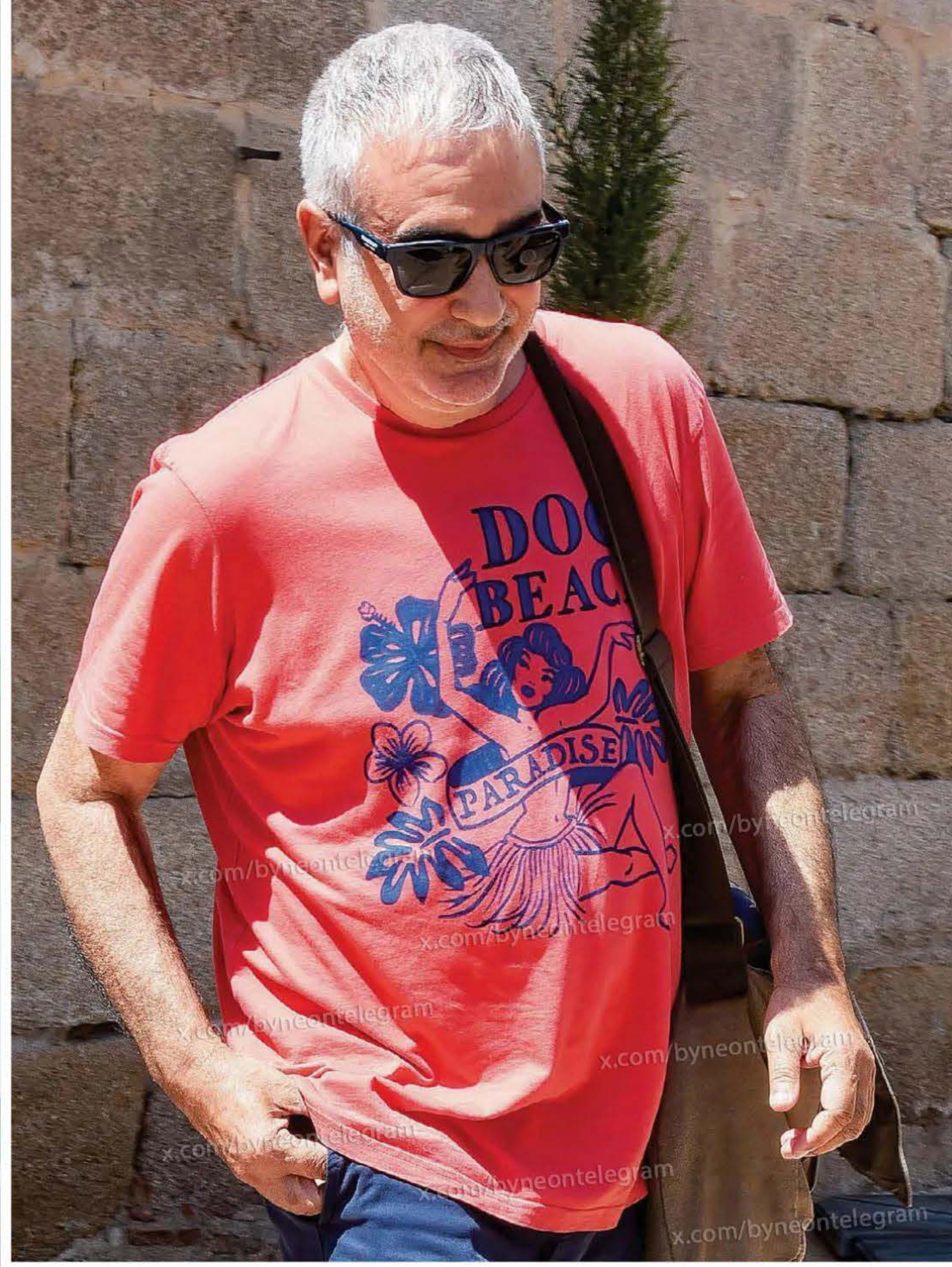


Elia Muñoz quiso dar las gracias a todo el equipo de la clínica cuando le preguntaron cómo estaba pagando la familia el ingreso hospitalario de su padre

Mientras la noticia de su reciente y sorprendente boda con Mayte Zaldívar sigue resonando con fuerza, la salud de Julián Muñoz parece que se debilita cada vez más. Las alarmas saltaban el pasado miércoles 5 de junio cuando Julián Muñoz entraba en el HC Marbella International Hospital. Un exclusivo centro donde al cierre de esta edición, seguía ingresado. Y es que no hay que olvidar que hace poco contó que sufre “un cáncer galopante”.

CAMINANDO Y CON SU HIJA

Julián llegó a las seis de la tarde por su propio pie, muy delgado y desmejorado, en compañía de su hija Elia. Según se aseguró en ‘TardeAR’, fue la familia del exalcalde de Marbella la que le convenció para que ingresase en el hospital tras unos días en los que no se encontraba bien. Padre e hija llegaron ya con una bolsa de ropa con la intención de que



El entorno de Isabel asegura que la conexión entre Agustín Pantoja (59) y Mariló de la Rubia es mala desde que ella decidió mostrarse amable con la prensa. Una actitud que dista mucho de la que él ha tenido siempre con los periodistas.

ALEJADA DE SUS HIJOS, LA TONADILLERA ESTÁ CADA DÍA MÁS SOLA

Mariló rompe su relación con Isabel Pantoja



La actitud del hermano de la cantante, Agustín, que considera que Mariló había cogido demasiado protagonismo, ha hecho mella en la relación de Isabel y su amiga. Mariló, dolida, ha decidido alejarse de ella



Lecturas mostraba por primera vez el pasado febrero a Mariló de la Rubia, la desconocida amiga de Isabel Pantoja (67). Las veíamos paseando del brazo por Córdoba, donde vive Mariló. Desde entonces, la oftalmóloga ha sido una figura muy presente en los medios.

Los feos de Agustín hacia Mariló eran cada vez más habituales y la oftalmóloga ha estallado

“Que no, no, no, ya no creo en el amor, ¿queda claro? Pues eso es lo que hay”, dijo Isabel en su último concierto en Almería. Mariló fue ese día la gran ausente



Un cariñoso gesto entre dos amigas que se conocen desde hace años. Mariló de la Rubia se ha encargado siempre de gestionar todos los temas médicos de Isabel, que se trata en Córdoba. Algo que parece que va a seguir haciendo, a pesar de su ruptura.



La relación entre Agustín e Isabel ha sido siempre muy estrecha. Los hermanos son inseparables. Él acompaña a Isabel en todo momento y en su entorno hablan también de que tendría celos de la amistad de su hermana con Mariló.

Corren malos tiempos para Isabel Pantoja. Mientras sigue recibiendo el cariño de sus fans en su gira de 50 años, lejos de los escenarios, la tonadillera ve como el que durante años ha sido uno de sus puntos de apoyo se tambalea. Mariló de la Rubia, su gran amiga, la mujer que ha estado siempre a su lado, con la que LECTURAS la descubrió en febrero sonriendo paseando por las calles de Córdoba, ha decidido alejarse de ella. Tras esta difícil decisión se encuentra la alargada sombra de Agustín Pantoja.

“QUE NADIE ECLIPSE A ISABEL”

Según ha trascendido, Agustín considera que la oftalmóloga cordobesa ha cogido demasiado protagonismo desde que LECTURAS la descubrió en la vida de su hermana. “Agustín no permite que nadie eclipse a Isabel”, asegura el entorno de la tonadillera. La actitud amable y cordial de Mariló con los medios de comunicación es algo que también habría molestado a Agustín. “Él no quiere quedar como el malo de la historia y que Mariló parezca

Isabel está muy triste con esta situación. Queda por ver si en algún momento la figura de su hermano deja de tener el peso que tiene en su vida e Isabel decide tomar las riendas de su vida.



Mariló lo está pasando mal

Mariló está muy afectada por esta decisión que se ha visto obligada a tomar. Por primera vez se muestra seria con la prensa y decidida a guardar silencio.



El 14 de junio, Isabel Pantoja actúa en Córdoba, la ciudad de su amiga. Todo parece indicar que Mariló ya no será una de las fans de Isabel que ocupe las primeras filas de su concierto.



Isabel secándose las lágrimas durante su último concierto en Almería, donde ya sabía que su amiga no estaba entre el público.

la buena y la salvadora de Isabel”, comentó Leticia Requejo en ‘TardeAR’.

LOS FEOS DE AGUSTÍN

La periodista aseguró también que la conexión entre Mariló y Agustín nunca ha sido buena y que se ha hecho evidente en los últimos conciertos a los que, como es habitual, acudía Mariló. “Agustín Pantoja tiene feos y malas contestaciones hacia Mariló. Incluso se atreve a darle órdenes”, asegura Leticia. Una actitud que al parecer molesta a su hermana y que acabó estallando en el concierto que Isabel dio en mayo en Zaragoza. Ante los continuos desplantes del hermano de la tonadillera, Mariló decidió irse y regresó a Córdoba en cuanto terminó el concierto. Algunos también hablan abiertamente de celos de Agustín por la complicidad que Mari-

ló tiene con Isabel. Después de aquella inesperada huida de Mariló, y según asegura Antonio Rossi, la oftalmóloga y su familia, a la que Isabel también está muy unida, habrían tomado la difícil decisión de alejarse de la cantante. “Todo está decidido por Mariló y su familia. No van a dejar a Isabel de lado en cuestiones médicas, pero sí dejarán la amistad”, asegura Rossi. Es posible pues que volvamos a ver a las dos amigas juntas en Córdoba, donde Mariló se encarga de gestionar todos los temas médicos de la cantante.

MARILÓ, LA GRAN AUSENTE

La confirmación de que todo parece haber terminado la tuvimos el pasado sábado 8 de junio en Almería. Mariló fue la gran ausente en el concierto que Isabel ofreció en la ciudad. Un concierto en el que la cantante se mos-

Isabel dedicó una canción a sus nietos. “Va dedicada a mis cuatro, no hace falta que diga más nada, a mis cuatro”, dijo emocionada

tró emocionada como nunca. Sus fans, rendidos a sus pies, fueron testigos del bajo estado de ánimo de Isabel, que aprovechó para enviar algún mensaje desde el escenario. Modificando las estrofas del tema ‘Nada’, la tonadillera cantó: “Que no, no, no, ya no creo en el amor, ¿queda claro? Pues eso es lo que hay”.

LAS LÁGRIMAS DE ISABEL

No faltaron tampoco las lágrimas de Isabel. No pudo evitar derramarlas cuando, ante la sorpresa de todos, quiso de-

dicar una canción a sus cuatro nietos, los tres de su hijo, Kiko, de 11, 8 y 6 años, y el de Isa, que acaba de cumplir 10. “Va dedicada a mis cuatro, no hace falta que diga más nada, a mis cuatro”, dijo emocionada antes de cantar el tema ‘Hasta que se apague el sol’, de Juan Gabriel. “Yo jamás voy a dejarte, para siempre voy a amarte, hasta que se apague el sol”, cantaba Isabel cuando se le quebró la voz. El silencio que se había hecho en la plaza de toros de Almería se convirtió en un ensordecedor aplauso.

CADA DÍA MÁS SOLA

En el escenario, Isabel sentía una vez más el cariño de sus fans en un momento complicado. Alejada de sus hijos, con los que no tiene apenas relación, la tonadillera ha perdido a Mariló, una persona importante en su vida. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Isabel, que no tiene relación con sus hijos, sorprendió durante su concierto de Almería, recordando a sus cuatro nietos. La tonadillera estaba especialmente sensible y se emocionó en varias ocasiones.

Mariló no estuvo presente en el último concierto de Isabel en Almería. “Me voy a secar las lágrimas y vuelvo”, dijo la cantante abandonando el escenario un momento

ISABEL FELICITA A ANABEL PANTOJA

FELIZ CON LA IDEA DE SER PRONTO TÍA ABUELA

En medio de la tormenta emocional en la que vive, Isabel ha compartido su felicidad por la reciente noticia del embarazo de su sobrina Anabel. La influencer ha compartido un video en las redes en la que se ve cómo su tía le toca la barriga. Juntas bailan después la coreografía de la canción Garlochí, que ya han hecho viral más de un concierto. “No sé si mi bebé unirá a la familia, solo espero que sea una bendición para todos”, nos dijo Anabel.



Anabel ha compartido un video con su tía en el que la tonadillera le toca la barriga emocionada.

Gerard Piqué (37) ha sido imputado por los 4 millones de euros que su empresa cobró como comisión por intermediar en el traslado de la Supercopa de España a Arabia Saudí. La titular del Juzgado de Instrucción número 4 de Majadahonda ve indicios de posible corrupción.



Trabaja con su novia, Clara Chía

La pareja de Piqué, Clara Chía (25), trabaja en Kosmos, la empresa con la que hizo los negocios que ahora le traen problemas.

EXCLUSIVA

IMPUTADO POR LA SUPERCOPA DE ARABIA SAUDÍ

El millonario patrimonio de Gerard Piqué

La justicia ha bloqueado una de sus cuentas por sus negocios con Rubiales, pero se mantiene a flote gracias a un entramado empresarial millonario

No soplan vientos favorables para Gerard Piqué. El pasado 30 de mayo, se hacía público que el futbolista había sido imputado por la comisión de 4 millones de euros que cobró a cambio del traslado de la Supercopa de España a Arabia Saudí, un negocio al que accedió gracias al defenestrado Luis Rubiales, expresidente de la Real Federación Española de Fútbol. Como consecuencia, la jueza encargada del caso ha ordenado el bloqueo de una cuenta de la empresa de Piqué en la que recibe pagos por esta operación. La situación es complicada para el catalán pero, según LECTURAS ha podido averiguar, todavía cuenta con un buen respaldo gracias a su millonario emporio empresarial, del que tenemos todos los detalles.

TIENE NUEVE EMPRESAS

Piqué fundó su primera empresa en 2009 y a partir de ahí —coincidiendo con su relación con Shakira— fue escalando en el mundo de los negocios. En este momento ocupa 13 cargos en nueve sociedades diferentes. El más importante es el de consejero delegado en Kosmos Global Holding SL, empresa de la que penden muchas otras filiales dedicadas al audiovisual, al entretenimiento y al deporte. En Kosmos es donde trabaja desde hace dos años Clara Chía, la pareja de Piqué. A través de este grupo Piqué organiza torneos deportivos, administra clubs de fútbol y gestiona la Kings y la Queens League, las ligas de fútbol 7 que creó hace dos años junto a varios streamers, como Ibai Llanos, con el que además ha creado otra empresa, KOI, dedicada a los deportes electrónicos. El proyecto más antiguo de Piqué, dedicado a

las inversiones, se llama Kerad Holding SL. La empresa, que el jugador administra con su padre, ha sorprendido por sus enormes pérdidas en sus últimas cuentas presentadas, de 2022, con un déficit de 23,9 millones de euros.

MARCAS DE GAFAS Y BEBIDAS

A pesar de ese traspiés, Piqué cuenta aún con otras empresas solventes como Kerad 3 Invest SL, dedicada al ladrillo, que gestiona junto su padre y su hermano desde 2013 y mantiene un valor total de 23,2 millones de euros. Y por si todo esto fuera poco, hay que sumarle una marca de gafas de sol, Kypers, una marca de bebidas isotónicas y un gran patrimonio inmobiliario. Es decir, que, aunque todavía se desconoce en qué quedará la investigación por las comisiones de la Supercopa, está claro que tiene recursos suficientes para hacer frente a una situación complicada, si se diera el caso. **■**

Por Noelia Zazo. Fotos: Gtres/Getty/Redes.



Una de las principales fuentes de ingresos de Piqué ahora es la Kings League, la liga de Fútbol 7 que ha creado con Ibai Llanos y que triunfa en Internet.



El futbolista, junto a sus padres, Joan Piqué y Montserrat Bernabeu. El primero es socio junto a su hijo de dos empresas, una de ellas valorada en 23,2 millones de euros.

Ana Duato (55) se niega a aceptar ningún pacto con la Fiscalía Anticorrupción y ha defendido siempre su inocencia.

ACUSADOS DE FRAUDE FISCAL

Ana Duato e Imanol Arias ante el juez con estrategias opuestas

El actor pacta con la Fiscalía para evitar la prisión y la actriz, que se enfrenta a 32 años de cárcel, pide la anulación del juicio

El matrimonio más famoso de la televisión

Ana e Imanol dieron vida durante 20 años a los Alcántara en 'Cuéntame cómo pasó'

FOTO: RTVE

Tras ocho años preparándose para este momento, Ana Duato e Imanol Arias al fin se han sentado ante el juez para rendir cuentas por haber defraudado presuntamente a Hacienda 1,9 y 2,7 millones de euros respectivamente procedentes de sus ganancias en la serie 'Cuéntame cómo pasó'. Un delito que habrían cometido utilizando una estructura de sociedades que manejaba el despacho de abogados Nummaria, que da nombre al caso. Imanol y Ana, para los que se

Imanol y Ana están acusados de defraudar a Hacienda 2,7 y 1,9 millones de euros respectivamente

pedían 27 y 32 años de cárcel respectivamente, se han sentado en el banquillo con estrategias completamente opuestas. El actor ha aceptado su culpa llegando a un acuerdo con la Fiscalía para evitar la cárcel, mientras que el abogado de su compañera, que niega haber cometido ningún fraude, ha pedido la anulación del juicio asegurando que se ha generado indefensión a su representada.

LIBRE DE CÁRCEL

Imanol, que de los 2,7 millones de euros que presuntamente habría defraudado a Hacienda durante los ejercicios fiscales de 2009 a 2015 devolvió ya 2,3 millones, ha llegado a un acuerdo de conformidad con la Fiscalía Anticorrupción. Según dicho pacto, el actor acepta una pena de cárcel que no llega a dos años, por lo que, al no tener antecedentes, no tendrá que entrar en prisión, pero sí tendrá que pagar una multa, cuya

Imanol Arias (68) salió relajado de la primera sesión del juicio en la Audiencia Nacional. El actor era consciente de que se había librado de ir a prisión. Imanol tendrá que pagar una multa, cuya cuantía aún se desconoce.

Algunos letrados afirman que el pacto al que ha llegado Imanol podría perjudicar la estrategia de defensa de su compañera

“Estoy contento y conforme porque así me olvido de 27 años de cárcel. Estoy tranquilo”, dijo Imanol



Un juicio que
pone en
peligro una gran
amistad



En la Audiencia Nacional, Imanol Arias y Ana Duato se sentaron en el mismo banco, pero separados. Estuvieron con el resto de acusados en el caso Nummaria, un total de 30 personas.

cuantía aún se desconoce. “Estoy contento y conforme porque así me olvido de 27 años de cárcel. Estoy tranquilo, nunca pensé que iba a ir a la cárcel, de verdad”, dijo Imanol aliviado tras la primera sesión del juicio. Ese mismo día la Fiscalía retiraba también la acusación contra la hermana del actor, Isabel Arias, también implicada. “Mi hermana no tiene nada que ver con todo esto. Pobrecilla, mi hermana es mi secretaria. Ella me hacía las gestiones”, dijo el actor, que no quiso confirmar que la desimputación de su hermana formase parte de su acuerdo.

UNA HERENCIA MALDITA

Por su parte, Ana Duato, que ha devuelto a Hacienda 838.000 euros de los 1,9 millones que presuntamente habría defraudado entre los ejercicios fiscales de 2010 y 2017, se enfrenta a la justicia con una actitud muy

distinta a la de Imanol Arias. “Un acuerdo de conformidad pasaría porque yo mienta y asuma unos hechos que no he cometido. Y no pienso dejarle a mis hijos la herencia de una mentira” ha dicho a Vanitatis Ana, que rechaza cualquier pacto con la Fiscalía. La defensa de la actriz, asegura que Ana Duato no es responsable del fraude fiscal que se le imputa y ha pedido la anulación del juicio para evitar que tenga que seguir sentándose en el banquillo. Una estrategia que han utilizado también los abogados de Miguel Ángel Bernardeau, marido de Ana Duato y productor de la serie ‘Cuéntame cómo pasó’. Bernardeau es uno de los 30

Se ha retirado la acusación contra la hermana de Imanol. “Ella no tiene nada que ver con esto”, dice él

“Un acuerdo pasaría porque yo mienta y no pienso dejarle a mis hijos la herencia de una mentira”, dice Ana

acusados que se sientan en el banquillo en este juicio. La Fiscalía pide para él 18 años de cárcel, también por fraude fiscal. La defensa de Ana Duato asegura que se ha vulnerado el derecho de la actriz a tener un proceso con todas las garantías, ya que durante la fase de instrucción del caso, la actriz no fue interrogada por los supuestos fraudes fiscales cometidos entre 2014 y 2017. El letrado asegura que en esos años, la cantidad que Ana habría defraudado no alcanzaría el mínimo de 120.000 euros que se considera delito fiscal. Según consta en un informe elaborado por la Agencia Tribu-

taria, el Ministerio Público dio por hecho, sin comprobarlo, que la actriz cobraba entonces 63.000 euros por capítulo, cuando la cantidad que habría percibido en realidad era de 33.700 euros. En cuanto a los ejercicios anteriores de 2010 a 2013, la defensa de la actriz alega que los 838.000 euros que ya devolvió a través de varias autoliquidaciones fueron consideradas como correctas por parte del Tribunal Económico Regional.

JUICIO HASTA SEPTIEMBRE

A la espera de los siguientes pasos de la defensa y de la Fiscalía, queda por delante un juicio que se podría alargar hasta septiembre. A pesar del acuerdo al que ha llegado, Imanol Arias, que está haciendo teatro en Buenos Aires (Argentina), tiene que seguir compareciendo. Lo hará, sin duda, mucho más tranquilo que Ana Duato. **■**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Gtres/Europa.



La defensa de Ana Duato alega que la actriz no ha tenido un proceso con todas las garantías y pide que se anule el juicio

“Ha llegado el momento de acabar con lo que entiendo que ha sido un ensañamiento del fiscal para mediatizar su caso”, ha dicho Ana



El marido de Ana, también acusado

Ana Duato salió de la primera sesión del juicio con una tímida sonrisa. “Han sido ocho años muy duros pero no han minado mi ánimo”, dijo la actriz. Su marido Miguel Bernardeau, productor de ‘Cuéntame’ también está acusado. El juez pide para él 18 años, en un juicio que está previsto que se alargue hasta septiembre.

Ocho años de infierno


La pesadilla judicial en la que viven inmersos Ana Duato e Imanol Arias empezó hace casi ocho años cuando sus nombres aparecieron en el marco de una investigación al bufete de abogados Nummaria.

✿ El 27 de abril de 2016 los agentes de la Unidad de Delincuencia Económica y Fiscal (UDEP) entran a registrar el despacho de abogados Nummaria. Se les investiga por crear presuntamente sociedades instrumentales con el fin de que sus clientes logren evadir el pago de impuestos. Ana e Imanol son dos de ellos.

✿ Empieza la fase de instrucción del caso Nummaria. A Ana Duato y a Imanol Arias se les acusa de defraudar a Hacienda 1,9 y 2,7 millones de euros respectivamente. El matrimonio Alcántara empieza a prepararse para un juicio en el que se enfrentarán a un total de 59 años de cárcel. Imanol a 27 y Ana a 32.

✿ Con el objetivo de que se considerase un atenuante, Imanol Arias devolvió 2,3 millones al fisco y Ana Duato un total de 838.000 euros.

✿ Después de ocho años de infierno los actores se han sentado al fin ante el juez. Imanol ha reconocido su culpa y Ana se enfrenta a 32 años de cárcel.



Jaime Lorente (32), que cuando nació su primera hija dejó el trabajo para cuidar de ella, se convirtió en famoso de talla mundial gracias al éxito de 'La casa de papel'. Desde entonces no ha parado de trabajar en series como 'El Cid', 'Cristo y Rey' o 'Mano de hierro'.

“Mi hijo pequeño nació después de que acabara de rodar una serie. Sentí que necesitaba paz mental para no volverme loco”

“No me considero un superpadrazo por dejar de trabajar para estar con mis hijos, ojalá todos se lo pudieran permitir”

**JAIME LORENTE,
ACTOR Y CANTANTE**

“Mi mujer y mis hijos hacen que no se me vaya la cabeza”

El actor, que protagoniza ‘Disco, Ibiza, Locomía’, nos confiesa que para él es fundamental la estabilidad familiar con su pareja y sus dos hijos a la hora de mantener los pies en el suelo

Tras dar vida a personajes icónicos como El Cid y Ángel Cristo en exitosas series, ahora Jaime Lorente encarna a Xavi Font, el líder de Locomía, en una película sobre el auge y caída del grupo musical de los abanicos que arrasó en los 80. El actor, que pasó por el plató del programa ‘Late Xou’ de Marc Giró, para explicar el desafío que ha supuesto protagonizar ‘Disco, Ibiza, Locomía’, habló también con LECTURAS en el acto de presentación del primer vehículo en Europa de la marca china Omoda, del que es embajador.

► **¿Cómo ha sido dar vida a Xavi Font, el líder de Locomía?**

-Ha sido un trabajo difícil, pero estoy muy orgulloso. Era un

monte Everest ese personaje.

► **¿Qué era lo más complicado?**

-Hacer un personaje que tuviese esa cosa de medio capullo, pero que también lo amases.

► **¿Has podido hablar con el verdadero Xavi Font?**

-Sí, pero muy poquito. Me dijo que le encantaba mi trabajo.

► **¿Cómo ha sido tu relación con el resto del reparto?**

-Muy buena. El rodaje ha sido extremadamente intenso porque la película era complicada, pero hemos hecho una piña superbonita y hemos sido una familia.

► **Llevas una racha muy buena encadenando proyectos, ¿cómo haces para que no se te suba a la cabeza?**

-Ahí están mi mujer, mis hijos y mi casa, no hay otra cosa.

Ellos hacen que no se me suba nada a la cabeza.

► **¿Qué tal con tus peques? ¿Os animaréis a tener familia numerosa?**

-Con los peques, muy bien. De momento no nos animamos a ir a por más.

► **Cuando nació tu primera hija, dejaste tu trabajo para cuidarla. No todos los padres hacen eso.**

-No me considero un superpadrazo, ojalá todos se lo pudieran permitir.

► **¿Es cierto que estuviste ensayando dos meses antes de rodar ‘Disco, Ibiza, Locomía’?**

-No, eso está más inflado que mi currículum. Estuvieron dos meses ensayando el resto, yo no, porque no lo necesitaba. Yo tengo mis talentos, eh, y yo

“Los rodajes son sitios muy hostiles y yo como actor he vivido muchas situaciones desagradables”

“Mi gran sueño es dirigir, porque a mí me gusta mucho cuidar a la gente”



Reconocimiento a un trabajo bien hecho

Xavier Font, el fundador real de Locomía, al que Jaime da vida en la serie, ha felicitado al actor y le ha dicho que está encantado con su trabajo.

La ambición de Jaime es llegar a dirigir algún día. Confiesa que no le gustan las fricciones que se dan a veces en los rodajes “por cuestiones de rangos”, y desea estrenarse tras la cámara para crear un ambiente sano de trabajo.



Foto: DeA Planeta

bailo. Date cuenta de que acababa de nacer mi hijo pequeño y yo soy un padre moderno y concilio [risas]. Acababa de rodar una serie, también, y necesitaba paz mental para no volverme loco.

► **¿Tienes recuerdos de Locomía?**

-No, yo soy hijo de Locomía, pero no los recuerdo. No existía todavía. Como pertenece al imaginario colectivo, cuando me ofrecieron el proyecto tenía flashes en mi cabeza: los abanicos, las botas...

► **En la película hay una escena de una orgía que no te gustó mucho rodar. ¿Por qué?**

-Soy un poco escrupuloso con los olores. El olor me parece algo importante. Me ducho un montón de veces al día. Si salgo a la calle y vuelvo a casa me tengo que duchar. Me siento sucio. ¿Y qué pasa? Que en el rodaje vas a una localización medio abandonada, poco cuidada, con colchones algo cuestionables, bailarines, cuerpos sudados... Pasas muchas horas, y al final eso olía. Y eso no me gusta.

► **Fuiste árbitro de fútbol durante varios años. ¿Qué hacías cuando los padres de los niños te insultaban?**

-Cuando eso pasaba, les in-

“No me gustó rodar la escena de la orgía en ‘Disco, Ibiza, Locomía’ porque soy escrupuloso con los olores”

sultaba también. Fíjate si era flipado y peliculero que hacía el típico gesto de arremangarme antes de meterme en una pelea, pero en lugar de con los brazos, que no podía porque iba en manga corta, lo hacía con las calcetas. Me bajaba las calcetas [risas]. No me han reventado la boca por suerte. Alguno me la debería haber reventado.

► **Tienes una productora. ¿Te has planteado dirigir?**

-Sí, mi gran sueño es dirigir. A mí me gusta mucho cuidar a la gente y quiero dirigir por eso. Los rodajes son sitios muy hostiles, y yo como actor he vivido muchas situaciones desagradables, porque todavía hay mucha cosa antigua de rangos. Una de las cosas por las que quiero dirigir es para cuidar a la gente.

► **Actúas, cantas, haces buceo, equitación, esgrima, boxeo, beatboxing, tocas el ukelele... ¿Cómo te las apañas?**

-Todo eso figura en mi currículum, pero no es cierto que sea bueno en todas las disciplinas. Algunas las practico, pero solo un poquito. Ten en cuenta que yo llegué a Madrid siendo un señor de Murcia que enviaba currículums a las agencias y pensaba: “A ver, ¿qué cosas podría hacer?”. Ahora bien, en esgrima tengo matrícula de honor en la escuela, equitación sé porque hice ‘El Cid’ y en el ukelele sé tocar cuatro acordes... En cuanto al buceo, ¿quién no bucea? **■**

Fotos: Xavi Torres/Gtres.

El actor y la actriz Marta Goenaga, tienen dos hijos de 2 y un año. Jaime salió antes con María Pedraza, con quien rodó ‘Élite’.



“Cuando trabajaba arbitrando partidos de fútbol, si desde la grada me insultaban, yo les insultaba”

MÚSICA

Una comedia
romántica
y disparatada



Miquel Fernández
(44) y María
Adamuz (35)
protagonizan esta
comedia musical.

'TOCANDO
NUESTRA CANCIÓN'

Antonio Banderas lleva Broadway a Málaga

El Teatro Soho
Caixabank, propiedad
de Banderas, acogió el
estreno del nuevo musical
que produce y dirige el
actor malagueño

Antonio Banderas (63) y Nicole Kimpel
(42), su pareja desde hace diez años, en el
estreno de la nueva obra.

Los amantes de la comedia musical están de enhorabuena. Antonio Banderas ha estrenado su nueva producción, 'Tocando nuestra canción', la cuarta obra que el actor malagueño presenta en el Teatro Soho de su propiedad. En esta ocasión, Antonio no se sube al escenario, pero ha sido el encargado de dirigir al impresionante elenco de actores y actrices que la representan.

DOS VETERANOS EN MUSICALES

'Tocando nuestra canción', compuesta por Neil Simon, es una comedia musical que triunfó en los escenarios de Broadway y que en Málaga protagonizan dos veteranos en musicales: Miquel Fernández y María Ademuz.

Miquel Fernández, ganador de 'Tu cara me suena 6', ha participado en 'Hoy no me puedo levantar' y 'Jesucristo Superstar', además de actuar en series como 'Mar de plástico' o 'Fariña'. Su pareja es la actriz Irene Montalá, con quien tiene un hijo de diez años.

María Ademuz, por su parte, participó en 'La bella y la bestia' y ya trabajó con Antonio Banderas en el musical 'Company'. "Trabajar con Antonio en este musical ha sido cumplir mi sueño", dijo entonces la actriz, que es madre de un niño de cinco años.

OTRO PROYECTO A LA VISTA

En la noche del estreno, Antonio estuvo arropado por su inseparable pareja, Nicole Kimpel, y por un desfile de buenos amigos como Toñi Moreno, Diana Navarro o Javier Conde, entre muchos otros. Antonio, que confiesa que el Teatro Soho Caixabank de Málaga es el proyecto de su vida, ya prepara para octubre un nuevo musical: 'Gipsy'. **L**

Por Montse Jolis. Fotos: Cordon.



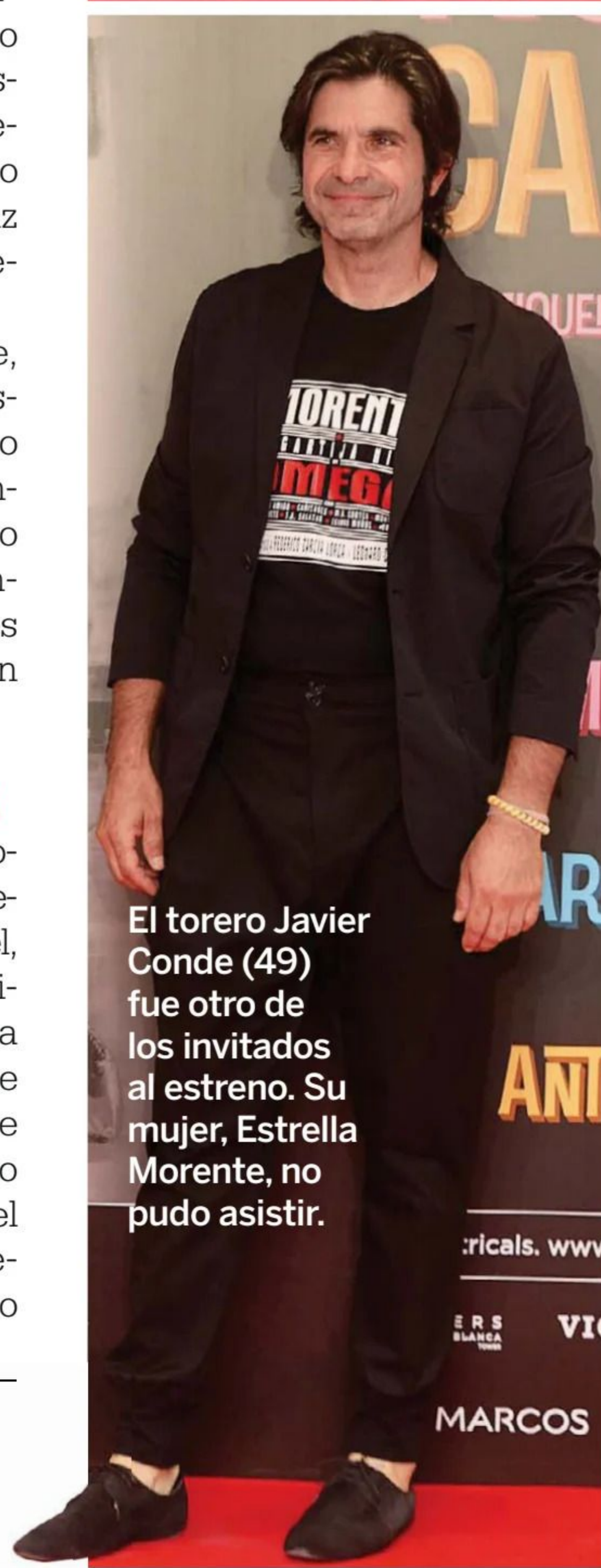
La cantante Diana Navarro (46) no quiso perderse el estreno de su paisano Antonio Banderas.



Otro malagueño ilustre, el periodista Fernando Ramos (44), al que vemos en 'Estudio Estadio'.



Toñi Moreno (51) también estuvo apoyando al andaluz más internacional.



El torero Javier Conde (49) fue otro de los invitados al estreno. Su mujer, Estrella Morente, no pudo asistir.



La modelo Valeria Mazza (52), conductora de 'Bailando con las estrellas' y su marido Alejandro Gravier, con el que lleva casada 25 años.

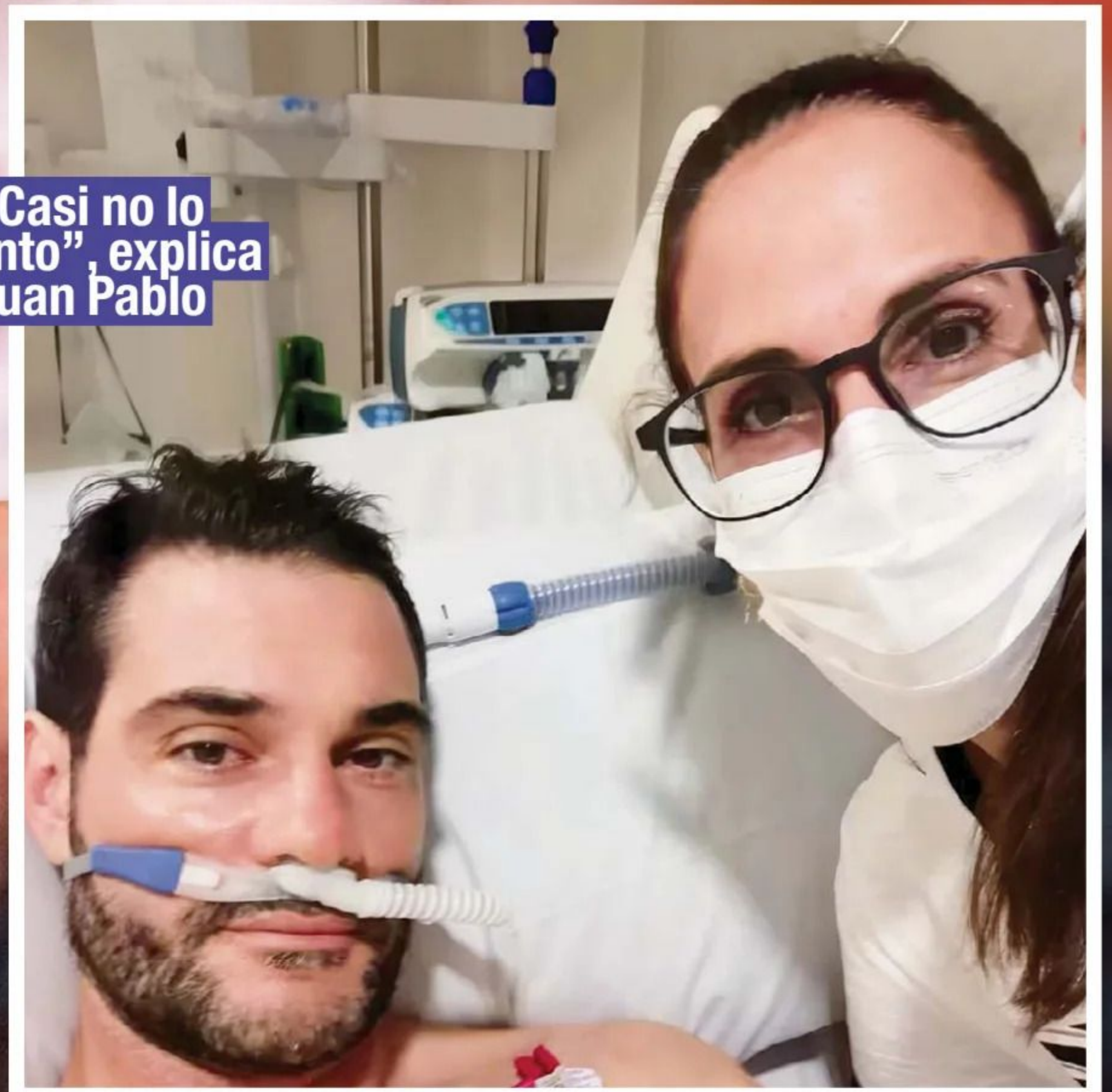
SU PROMETIDO
INGRESÓ EN LA UCI

Nuria Fergó vive sus horas más angustiosas

La cantante no se separa de su pareja en el hospital. “Me he llevado un susto bastante grande”, dice sobre el ingreso de Juan Pablo Lauro

Nuria Fergó (45) fue concursante de la primera edición de 'OT'. Es madre de una hija de 13 años nacida de su matrimonio con José Manuel Maíz, del que se separó en 2011.

“Casi no lo cuento”, explica Juan Pablo




Juan Pablo Lauro ha sufrido una neumonía por una bacteria llamada neumococo.

Desde hace dos años, Nuria Fergó comparte su vida con el extenista y empresario argentino Juan Pablo Lauro, con el que en 2023 anunció que se casaría. Ahora la pareja, que aún no ha fijado su fecha de boda, ha pasado por un momento de tensión. Juan Pablo ha sufrido un percance de salud repentino que le ha obligado a ingresar en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Santa Elena de Torremolinos.

NEUMONÍA POR NEUMOCOCO

“Me he llevado un susto bastante grande. Me llamaron el domingo para decirme que a mi chico le habían ingresado en la UCI, en Torremolinos. Así que me vine corriendo para estar con él”, explicó Nuria desde el hospital a través de sus redes. Después ha sido el propio Juan Pablo el que ha calificado su situación como “un susto que por muy poco no me lleva más allá del cielo”. El argentino ha explicado así el motivo de su ingreso: “Casi no lo cuento, es una neumonía por una bacteria que llaman neumococo”. Esta enfermedad contagiosa le fue transmitida por vía aérea de forma inadvertida. “Alguien que lo tenía en su cuerpo y ha pasado al mío a través del habla”, ha lamentado Juan Pablo.

PALABRAS PARA NURIA

El argentino quiso tener unas palabras de agradecimiento para Nuria, que no se ha separado de él. “Gracias, amor por dejar todo y venir. Te vi entrar y me acordé de lo que es vivir”. La cantante le ha respondido: “¿Ves?, no hemos firmado ningún papel y estamos para lo bueno y para lo malo. ¡Menu-do susto! En nada estamos de vuelta. Te amo”. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Redes.



Es el ex de Irene Villa



Juan Pablo fue marido de Irene Villa, víctima de ETA que perdió las piernas en un atentado en 1991.

✳ **Distancia entre Nuria e Irene.** Hace poco Nuria dijo de Irene que no la había felicitado por su futura boda con David Serrato porque “no forma parte de mi familia”. Irene respondió: “Cada uno tiene su vida”.

✳ **Irene reza por su ex.** Tras el ingreso de Juan Pablo, Irene ha dicho: “Estoy rezando por él, pidiendo que se recupere pronto. Mis hijos están deseando abrazarle”.

En verano de 2022, se hizo público que Nuria salía con Juan Pablo Lauro, extenista, empresario y piloto titulado.



Juan Pablo estuvo casado entre 2011 y 2018 con Irene Villa, con la que tiene tres hijos.

El diario de Jorge Javier

“Ya no vivo con la frustrante sensación de tener que demostrar algo. Lo que ves es el resultado de muchísimos años de dedicación y esfuerzo. La suma de bastantes aciertos y de errores clamorosos”.

“Si hay un momento en el que he disfrutado de mi profesión es este”



Hace algunas semanas quedé a almorzar con G., un compañero muy querido que lleva algún tiempo sin trabajar porque ha ido encadenando una ristra de pequeños contratiempos. Como consecuencia le empezaron a asaltar dudas respecto a su valía, que es mucha. Todos sabemos que es bueno menos él. También miedos, inseguridades. E incertidumbres, tan propias en nuestro trabajo. G. daba por supuesto que yo, que empiezo a llevar tanto tiempo en esto, estaba vacunado contra todos esos elementos. **Incluso parece que se sorprendió cuando le dije que por supuesto que seguía teniendo miedo.** Pero intenté explicarle que con el paso de los años he conseguido convivir con él y ya no me domina. No fue así al principio. Se lo expliqué a Pilar Vidal en su podcast 'Drama Queen'. Cuando echo la vista atrás no me recuerdo disfrutando con mi trabajo porque cuando empiezas no hay lugar para el goce. Son demasiadas cosas las que te preocupan: “¿Me equivocaré delante de la cámara? ¿Me volverán a llamar? ¿Cuánto tiempo durará este trabajo?”. Así es muy difícil pasárselo bien currando. **Si eres de natural ansioso, como el que escribe, más.** Y si encima provienes de esa generación en la que tu padre te hablaba continuamente de la necesidad de tener un trabajo fijo, para toda la vida, pues ya ni te cuento. La

gente de mi generación hemos sido testigos privilegiados de la demolición de una vida perfectamente estructurada y el nacimiento de otra en la que pocas cosas duran para siempre. Y ahí cabe tanto el trabajo como la pareja. No está siendo un camino fácil porque nada de lo que te habían enseñado te sirve para enfrentarte a una realidad tan cambiante. En lo laboral, desde que llegué a Madrid en el año 1995, he tenido la fortuna de no estar nunca en paro. Pero también puse de mi parte para ir avanzando: abandoné trabajos muy bien pagados porque

“Vengo de una generación en la que tu padre te hablaba de tener un trabajo fijo para toda la vida”

me daba cuenta de que no me aportaban más que dinero. Y acerté. **Preferí el riesgo a una seguridad que no me llevaba a ninguna parte.** No asumí mis decisiones convencido. El miedo siempre estaba ahí, acechándome, vigilándome. Paralizándome a veces. Pero seguí adelante aferrándome a unas decisiones que incluso a mí me costaba defender aunque intuía que eran las correctas.

SIN ANSIEDAD POR EL FUTURO

Qué difícil es lidiar con esa ansiedad que te obliga a pensar permanentemente en el después, en lo que vendrá luego. En definitiva, en el futuro. No sé si la gente joven malgasta ahora tantas energías pensando a largo plazo. Ojalá que no, porque te impide disfrutar de lo que estás viviendo. Pero esa es la herencia que recibimos de nuestros padres. Ya no estoy en esas pero lo mío me ha

costado. Si hay un momento en el que estoy disfrutando de mi profesión es este. Ya no vivo con la frustrante sensación de tener que demostrar algo. Lo que ves es el resultado de muchísimos años de dedicación y esfuerzo. La suma de bastantes aciertos y de errores clamorosos. La mezcla de algunas inseguridades y una firme convicción: que **no me pertenece el éxito de un programa ni eso que conocemos como fracaso.** Saber que formo parte de un engranaje me ayuda a entender los mecanismos de la profesión y a que no se me vaya la cabeza en aquellos momentos en los que la audiencia te acompaña o en esos en los que no te acompaña como a ti te gustaría. Con los años, conceptos como “éxito” o “fracaso” han perdido rotundidad para mí. Y está bien. Nuestra labor es importante pero más importante todavía es contar con un pro-

yecto con cara y ojos, que diría mi P. Y a veces, ni con eso es bastante. Misterios insondables de nuestra profesión. Por eso nos atrapa tanto. Además: un éxito se puede llegar a convertir en un fracaso y a la inversa. Un lío.

UN NUEVO PROYECTO

El jueves me reúno con la productora y el equipo que se van a encargar de ‘El diario de Jorge’. La labor de una productora es entusiasmar al presentador con un proyecto. En mi caso les digo que no se esfuerzen: vengo entusiasmado de casa. **A estas alturas de mi carrera detecto cuando un equipo sabe lo que quiere hacer y cómo llevarlo a cabo.** Ellos lo tienen claro y yo también. Otra cosa distinta es de qué manera acepte la audiencia la propuesta, pero para eso no existen recetas. Me entusiasma el proyecto y me entusiasma todavía más hacerlo en pleno

verano, porque consigue meterme en el cuerpo un nerviosismo de principiante que me pone muchísimo. En esa época en que las cabeceras de cartel están descansando, llegamos nosotros con la ilusión de que ‘El diario de Jorge’ rellene muchísimas horas de televisión. **Otro día contaré cómo conocí a la que será mi directora.** Nos lo llegan a decir hace más de veinte años, la noche que coincidimos por primera vez, y no nos lo creemos. Menuda fantasía. Me gusta que el programa se llame ‘El diario de Jorge’ y no de Jorge Javier. Una vez que el público se ha aprendido mi nombre –y no era fácil– me encanta que el programa utilice aquel con el que me conoce mi gente más cercana. Después de tantos años me emociona más que me vean como un vecino y no como un presentador.

Síguelo en www.lecturas.com



Está al frente de ‘Supervivientes’

Jorge Javier Vázquez y Carlos Sobera presentan la última edición de ‘Supervivientes’, con gran éxito de audiencia.

Roberto Leal (44) presenta cada día 'Pasapalabra' y tiene pendiente por estrenar la quinta edición de 'El Desafío'.

Las actrices de las series que arrasan

Natalia Sánchez (34) se ha convertido en una de las reinas de la sobremesa gracias a la serie 'Sueños de libertad'.



ROBERTO LEAL

“A mi madre la fama le hace más gracia que a mí”

El popular presentador acudió al aniversario de la plataforma Atresplayer, donde tiene un programa con su madre

Roberto Leal se ha convertido en uno de los presentadores estrella de Atresmedia. Cada día se pone al frente de 'Pasapalabra' y es el maestro de ceremonias de 'El Desafío'. Además, tiene un programa con su madre, Mercedes Guillén, 'Casafantasmas', que se puede ver en la plataforma Atreplayer, que acaba de celebrar su quinto aniversario.

LAS SERIES DEL MOMENTO

El presentador fue uno de los rostros de la cadena que no quiso perderse la fiesta y allí le preguntaron sobre cómo lleva compartir la fama con su



Belén Rueda (59) e Hiba Abouk (37) protagonizan 'Eva & Nicole', ambientada en la Marbella de los años 80.



Adriana Torrebejano (32) y Rubén Cortada (39) protagonizan '¿A qué estás esperando?', la adaptación de la famosa novela erótica.

Protagonistas de una serie de alto voltaje



"Mi personaje en '¿A qué estás esperando?' es un destroyer, su secreto es que va a un club de intercambio de parejas y me paso toda la serie desnudo. Rodar escenas eróticas es difícil, pero te adaptas", cuenta Rubén Cortada

madre: "A mi madre la fama le hace más gracia que a mí. Si estamos en la calle y hay cámaras, ella se pone delante para salir. Es tremenda". En la fiesta también se encontraban Adriana Torrebejano y Rubén Cortada, los protagonistas de '¿A qué estás esperando?', una adaptación de la famosa novela erótica de Megan Maxwell. El actor cubano ha avanzado sobre la serie: "Rodar escenas eróticas es difícil, pero te adaptas. Mi personaje es un destroyer. Su secreto es que va a un club de intercambio de parejas y me paso toda la serie desnudo". **R**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Atresmedia.



Los Javis producen para Atresplayer 'Marilindre', una serie musical que se está rodando en Madrid .



Eva González (43), que tiene un hijo de 6 años fruto de su matrimonio con Cayetano Rivera, presenta una nueva edición de 'La Voz Kids'.

EVA GONZÁLEZ

“A MI HIJO LE ENCANTA VER CÓMO GRABO ‘LA VOZ’”

La sevillana, que pasará este verano grabando una nueva edición del programa, cuenta que se llevará a su pequeño al plató

Eva González no quiso perderse la celebración del quinto aniversario de la plataforma Atresplayer. La sevillana no podrá disfrutar de muchas vacaciones este verano, puesto que empieza con las grabaciones de una nueva edición de 'La Voz'.

► **¿Con qué programas estás ahora?**

-Mañana justo empezamos las grabaciones de las audiciones, así que feliz y, luego, tenemos en emisión 'La Voz Kids'.

► **¿No te lías un poco con los formatos?**

-Sí, un poco sí. Yo, muchas veces, no sé si viene Pablo López, Rosario, o si voy a ver un quinceañero cantar o una persona de 40 años.

► **¿Cómo renuevas tu ilusión cada temporada?**

-Te la dan los propios concursantes en cuanto les ves la carita. Evidentemente llegas más confiada, no es como el primer año.

► **Lo que vemos es que los coaches cada vez son más gamberros.**

-Alguna vez tienen mandanga. No se controlan ni ellos, imagínate cuando yo les tengo que controlar en directo... A veces les hago gestos de que se callen. Son un poco gamberretes, pero son unas personas que son todo corazón. Entonces, cuando te mueves por el corazón, sabes ver los sueños de otra persona. Tienes tanto talento musical que

eres capaz de ver el talento en otras personas, es una maravilla, la verdad.

► **¿Vas a tener vacaciones este verano?**

-Pues es que ahora empezamos a grabar, así que ya llegarán. Cuándo lleguen, no lo sé muy bien. Depende de cómo vayan las grabaciones. Sí que nos podremos escapar algunos días. Iremos viendo.

► **¿Cómo te organizas en verano con tu hijo?**

-Ahí vamos, entre Caye y yo, la familia mía...

► **¿Le apuntas a algún campamento?**

-No, de momento no va a ningún campamento. Pero me lo traeré unos días a Madrid porque a él le encanta venir a ver 'La Voz'.

► **¿Te lo pide?**

-Sí, quiere venir.

► **¿Cómo son esos momentos?**

-Es muy gracioso porque él no entiende, solo ve que mamá tiene que trabajar y que él va y se sienta en el sillón de 'La Voz'. Él no sabe ni quiénes son los coaches. Él escucha las canciones y tal pero no lo entiende bien. Los coaches le llevan para arriba y para abajo, lo llevan y lo traen. Está feliz aquí. Así que unos días, cuando termine el cole, sí me lo traeré.

► **Cayetano sufrió una cogida en la feria de San Isidro, ¿cómo viviste el susto?**

-Él está bien y eso es lo importante. ■

Por L.Martín. Fotos: Agencias/Atresmedia

RBA

Nueva revista

con los mejores patrones
para crear tu moda



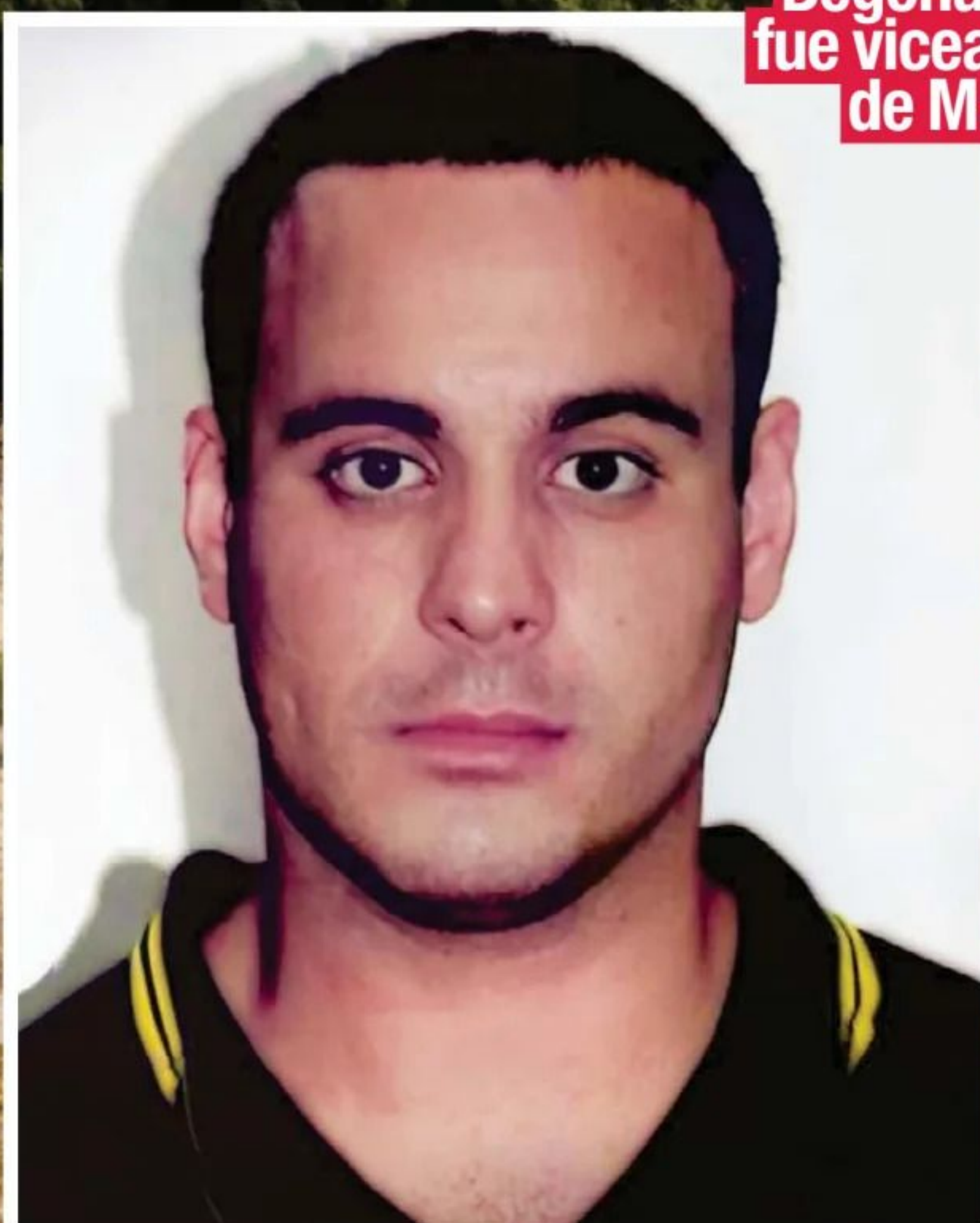
YA EN TU QUIOSCO

**ASESINADO A TIROS EN UN
POSIBLE AJUSTE DE CUENTAS**

El violento final del hermano de Begoña Villacís

Borja Villacís estaba vinculado desde hace años a grupos radicales y neonazis y fue detenido en 2021 por narcotráfico y pertenencia a una banda criminal

**Begoña Villacís
fue vicealcaldesa
de Madrid**



Borja era el hermano pequeño de Begoña Villacís. La expolítica tiene otro hermano.



La hora negra



por
Mayka Navarro

En 2004,
con 20 años,
Borja fue
condenado a
seis meses de
prisión, que no
cumplió, por
una agresión
racista a una
mujer en el
metro de
Madrid

A través
de grupos
radicales y
violentos
nazis terminó
formando
parte de una
organización
de narcos



Desde hace años, en España hay ajustes de cuentas prácticamente cada semana, aunque no siempre trascienden. Muertos a tiros que apenas generan la alarma social que ya hay en países como Holanda donde la Maffia, y lo hemos contado en estas páginas, ha puesto en su diana a la mismísima heredera al trono de los Países Bajos. Esta advertencia sobre lo que está sucediendo la realizaba el periodista Nacho Carretero a las pocas horas de que Borja, el hermano pequeño de la que fuera vicealcaldesa de Madrid y dirigente de Ciudadanos, Begoña Villacís, fuera asesinado a tiros en la capital española.

UNA CITA MORTAL

A una semana del crimen, los investigadores siguen sin cerrar por qué Borja Villacís acudió ese martes al mediodía a una cita en la que, según su entorno, se limitaba a acompañar a su amigo Luis el Pecas para solventar un problema que tenía con Kevin Pastor. La primera hipótesis que barajaron los investigadores fue la del ajuste de cuentas, y más repasando los antecedentes de Villacís y de Kevin Pastor. Ambos vinculados a las hinchadas radicales y de ideología nazis del fútbol, el primero del Real Ma-

drid y el segundo del Atlético de Madrid, y ambos investigados por tráfico de drogas. Dos ejemplos de los conocidos ya como los narconazis. Y no solo eso. Solo hay que ver cómo se presentó Kevin con un segundo pistolero pendiente de identificar y su madre a la cita, armados hasta los dientes con armamento militar y con un vehículo de alta gama alquilado para el que tenían un juego de matrículas que María José, la madre del presunto autor material, intercambió tras el tiroteo.

ENSAÑAMIENTO CON ÉL

En cualquier caso, los allegados del fallecido han insistido estos últimos días en descartar que Villacís fuera el impulsor del encuentro y que fue su amigo Luis quien se citó con Kevin para solucionar un viejo asunto relacionado con los daños en un vehículo, y que Borja era un mero acompañante. Los investigadores no descartan ninguna hipótesis. Si Borja solo era un mediador, ¿a qué vino ese ensañamiento con su vehículo y con la víctima? La policía

Borja fue el encargado de custodiar la cocaína que unos traficantes escondían en una vivienda alquilada

La policía tardó en poder identificar a la víctima, la munición de gran calibre le dejó irreconocible a la vista y amputó un brazo

Borja fue asesinado en el transcurso de un tiroteo que tuvo lugar en la M-612 de Madrid, a plena luz del día. Según su entorno, Borja solo acompañaba a un amigo que tenía un problema con el presunto responsable del tiroteo, Kevin Pastor, que ha sido detenido.



tardó en poder identificar a la víctima. La munición de gran calibre le dejó irreconocible a la vista y amputó un brazo.

Pero viajemos en el tiempo para conocer a Borja Villacís Sánchez, que nació en Madrid el 1 de mayo de 1983. De hecho acababa de cumplir los 41 años. Hijo de una familia sin problemas (su padre es economista y funcionario de Hacienda y su madre, psicóloga y promotora inmobiliaria), Borja siguió un camino muy distinto al de sus dos hermanos, Nacho y Begoña, siendo ella la que logró una importante trascendencia pública

durante el tiempo que ejerció la política de la que ya se ha retirado. En los últimos tiempos, insiste su familia, Borja trataba de reconducir su mala vida. Había aprobado las oposiciones para ser conductor de trenes y junto a un amigo

La familia de Borja insiste en que trataba de reconducir su mala vida y que había aprobado las oposiciones a conductor de trenes

había adquirido su propia licencia de VTC.

RADICALES Y VIOLENTOS

Un giro para apartarse de su pasado primero como integrante especialmente activo de los grupos radicales y violentos nazis que actuaban en Madrid y a través de los cuales presuntamente terminó formando parte de la organización de narcos liderada por Antonio Menéndez, apodado Niño Skin. Una implicación que consta en la investigación realizada por la Unidad Orgánica de Policía Judicial de la Guardia Civil de Madrid y en la que llegó a ser detenido y de hecho estaba pendiente

de juicio. Pero vayamos más atrás, al primer encontronazo de la víctima con la policía. Para ello conviene remontarse a una agresión racista que protagonizó del 1 de enero del 2004. Borja tenía entonces 20 años y muy pocas luces, como detallaba en su crónica de La Vanguardia el periodista Domingo Marchena. Tan pocas luces que el abogado que le defendió en el juicio alegó sin éxito ante la Audiencia de Madrid el “escaso nivel intelectual” de su cliente. Los jueces consideraron “absurdo” que el acusado esgrimiera poco discernimiento, “máxime teniendo en cuenta su apariencia de



Kevin Pastor, el sospechoso de la muerte de Borja, se presentó a la cita mortal con armamento militar y con su madre.



La policía buscó durante horas en los alrededores de donde tuvo lugar el tiroteo.

persona de familia económicamente adinerada, con lo que ello supone de facilidades en la vida”. Aquel mediodía del 2004, Borja Villacís y una decena de amigos tenían aspecto de cabezas rapadas, aunque Borja llevaba un traje, al parecer de su padre.

UNA AGRESIÓN RACISTA

En ese momento, el personaje ya tenía antecedentes policiales y había sido detenido “por lesiones a varias personas, actuando en grupos de skinheads vinculados “a la extrema derecha y sectores ultras del fútbol”. Aquel día en el metro, el grupo vio a una

A una semana del crimen, la policía es incapaz de saber por qué Borja acudió a la cita en la que fue asesinado

joven en un vagón, se acercaron y comenzaron a escupirle, zarandearla e insultarla. “Putas negras, vete a tu país. Te vas a enterar”. Dos pasajeros que salieron en defensa de la víctima fueron agredidos. Borja Villacís fue condenado por estos hechos a seis meses de prisión (que no cumplió) por dos delitos de lesiones, con

El sospechoso de asesinar a Borja, Kevin Pastor, estaba en busca y captura por tráfico de drogas y otros delitos

los atenuantes de reparación del daño y dilaciones indebidas. Esa mañana en el metro comenzó una caída que no se detuvo hasta el tiroteo de estos meses de junio en la M-612. Las distintas estaciones en este viaje sin retorno fueron los Ultras Sur y facciones escindidas y aún más violentas, como los Outlaw y las drogas.

DETENIDO POR NARCOTRÁFICO

Aunque el juez de la Audiencia Nacional Santiago Pedraz lo investigaba como un eslabón nada desdeñable de una cadena de blanqueo de capitales y narcotráfico a gran escala liderada presuntamente por Niño Skin, Borja Villacís esperaba salir bien librado de ese juicio por presuntas irregularidades en la obtención de las pruebas incriminatorias, que han denunciado los abogados defensores de los investigados. La Guardia Civil le detuvo el 30 de julio del 2021 en el marco de una operación Águila-Frazen contra el tráfico de cocaína a gran escala, procedente de Colombia. Villacís fue acusado de los delitos de narcotráfico y de pertenencia a organización criminal. Él fue uno de los 27 detenidos en un dispositivo en el que se intervinieron 239 kilos de cocaína y más de 700 de resina de hachís.

CUSTODIABA COCAÍNA

El periodista Andros Lozano adelantó en El Mundo parte de la documentación de esa investigación que sitúa al hermano de Begoña Villacís como

el encargado de custodiar la cocaína que los traficantes escondían en una vivienda alquilada en Las Rozas, Madrid. Una droga que presuntamente pertenecía a la banda de Niño Skin. La relación de Niño Skin y Villacís se forjó en las gradas del Santiago Bernabéu, antes de que los aficionados radicales de ideología nazi del Real Madrid, los Ultras Sur, fueran expulsados. Niño Skin fue líder de esa hinchada y Villacís uno de los miembros más activos, y siguió los pasos del Niño Skin cuando éste protagonizó una escisión y fundó los Outlaw.

“UN JOVEN PATRIOTA”

También en las gradas más radicales y de ideología nazi, pero en este caso del Atlético de Madrid, se forjó el sospechoso de la muerte de Borja Villacís, conocido como El Kevin. En el momento de su detención, Kevin Pastor, de 24 años, se encontraba en busca y captura por tráfico de drogas y otros delitos. En sus años de adolescencia fue miembro activo del grupo Skin Retiro, un colectivo neonazi que operaba en Madrid, Alcobendas y San Sebastián de los Reyes a finales de la década pasada. Al igual que otros neonazis, El Kevin simultaneaba su militancia en grupos políticos con el hooliganismo en Suburbios Firm, una de las facciones más radicales de los ultras del Atlético de Madrid.

Con la canción de fondo ‘No van a hacerme cambiar’ de la histórica banda nazi Post Mortem, el grupo ultra Suburbios Firm difundió un comunicado en el que llamaban “amigo” a Borja Villacís al que calificaban de “un joven patriota”. La investigación sigue abierta.

Síguela en www.lecturas.com

Verónica Blume (46) empezó su carrera con 19 años tras ganar un concurso de modelos. Ha desfilado para marcas como Chanel, Tommy Hilfiger o Calvin Klein.

El yoga ayudó a Verónica a superar su trastorno y desde hace años ejerce de instructora.

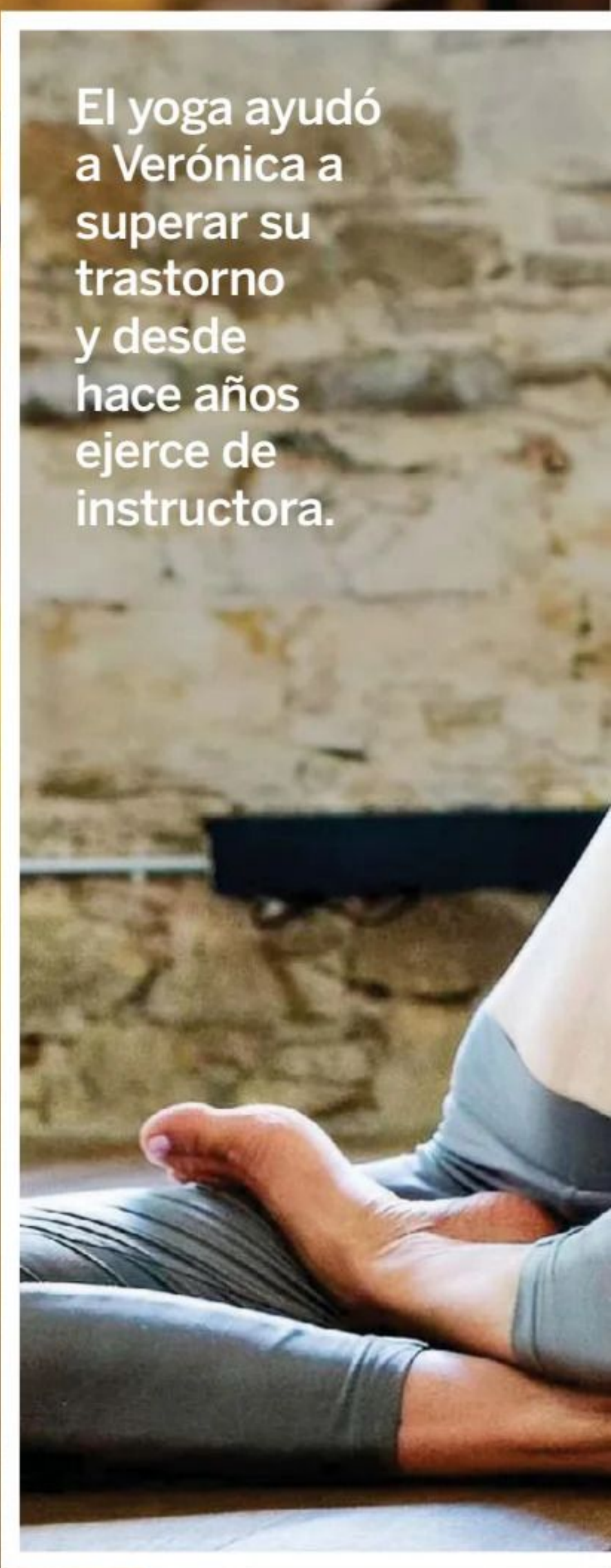
**VERÓNICA BLUME
HABLA SOBRE SU TRASTORNO
DE LA ALIMENTACIÓN**

“Fue mi gran secreto, me quería morir en vida”

La modelo recuerda el infierno que vivió en su momento de mayor éxito profesional en los años 90

“Cuando tienes un trastorno con la comida te estás suicidando en vida, pero quieres hacer como que todo está bien”

“El tema no era querer adelgazar, era no saber gestionar la vida”






En los años 90 las top models eran estrellas equiparables a las actrices de Hollywood. En España también tuvimos tops que fueron muy codiciadas por las marcas y las pasarelas. Entre ellas se encontraba Verónica Blume, que con 19 años alcanzó la fama y el éxito. La modelo ha recordado las luces pero también las sombras de aquella etapa, marcada por un trastorno de la alimentación que ocultó durante una década.

EL PESO DEL ÉXITO

Verónica abrió su corazón en el programa 'Otro enfoque' de Jon Sistiaga y recordó cómo empezó su carrera, después de ganar un concurso de modelos: "Se supone que era el cuento de hadas, pero yo lo llevé muy mal, no sabía lo que era estar delante de una cámara, me pesaban los complejos, las miradas... Yo era muy insegura". Verónica reconoce que no supo gestionar todo lo que conllevaba el éxito y esto derivó en un grave problema

"Todavía me late el corazón muy rápido al contarlo, es muy fuerte para mí hablar de ello, pero es muy sano"

de salud: "No supe encajar bien eso que yo sentía como un peso y mi forma de canalizarlo fue a través de un trastorno con la comida que fue mi gran secreto durante diez años. El tema no era querer adelgazar, era no saber gestionar la vida, era querer morir en vida. Te estás suicidando en vida, y quieres hacer que todo está bien". La modelo, que con 24 años se quedó embarazada de su hijo, Liam, superó esta etapa gracias al yoga y a la maternidad, pero aún le es difícil para ella hablar de ello: "Todavía me late el corazón muy rápido al contarlo, es muy fuerte para mí hablar de ello pero es muy sano". 

Por E. Cebrián. Fotos: Gtres/Europa/Redes.



La modelo reconoce que sufría muchas inseguridades en los inicios de su profesión: "No sabía lo que era estar delante de una cámara, me pesaban los complejos, las miradas".

Karl Lagerfeld murió en 2019 a los 85 años tras marcar una época en la historia de la moda. Fue director creativo de Chanel así como de Chloé, Fendi y de su propia firma.

LA VIDA DE KARL LAGERFELD

El genio torturado que llegó a reinar en la moda

El mítico diseñador vivió marcado por una madre fría y estricta, los complejos que le atormentaban y el triángulo amoroso que rompió su amistad con Yves Saint Laurent

Cuando Karl Lagerfeld murió en 2019, a los 85 años, dejó un legado incalculable y la imagen de un genio de la moda. Pero el Káiser no fue siempre el Káiser. Hubo un tiempo en que solo era Karl, un alemán tímido que desembarcó París con la intención de abrirse paso en el mundo de la moda. Obsesionado con el éxito y la fama, tuvo una rivalidad legendaria con su mejor amigo, Yves Saint Laurent. Con él también protagonizó un triángulo amoroso que acabaría con su amistad y que es el centro de la serie 'Becoming Karl Lagerfeld'.

UNA MADRE FRÍA Y DURA

Karl nació en el seno de una familia acomodada. Su madre era una mujer fría y estricta que marcó su manera de relacionarse. Cuentan que, por las noches, Elisabeth le ataba a la cama para que no se levantara a picotear y le obligaba a vestir de punta en blanco hasta cuando dormía. Los comentarios negativos sobre su físico eran constantes y acabó viviendo atormentado por los comple-



Daniel Brühl (45), que es de origen alemano-catalán, le da vida en 'Becoming Karl Lagerfeld'.

Daniel Brühl da vida al káiser de la moda

Karl Lagerfeld en su estudio de París en los años 80 vistiendo a Inès de la Fressange (66) para la firma Chloé, de la que fue director creativo de 1963 a 1978 y, luego, de 1992 a 1997.



Modelos y actrices, sus musas

Karl en un desfile de Chloé en 1995 con sus musas: Karen Muller, Carla Bruni, Nadja Auermann, Naomi Campbell, Linda Evangelista, Claudia Schiffer y Helena Christensen.



El diseñador con la actriz alemana Diane Kruger (47) en uno de sus desfiles en 2012.

En 2000 hizo una dieta con la que perdió 40 kilos, bebía unas 10 latas de Coca-Cola Light al día

jos. De niño, su madre le dijo que no fumara, porque eso hacía que se vieran mucho las manos y él las tenía muy feas. En público, Karl llevó guantes de piel toda su vida. En el año 2000 hizo una dieta con la que perdió 40 kilos, bebía unas diez latas de Coca-Cola Light al día, y tan recordados como sus desfiles son sus comentarios gordofóbicos.

UNA AMISTAD ROTA

En 1971 su vida dio un vuelco cuando conoció a Jacques de Bascher, un aristócrata sin

oficio ni beneficio del que se enamoró. Estuvieron juntos hasta que Jacques falleció, en 1989, pero nunca tuvieron relaciones sexuales. Karl era muy reservado, no bebía, no fumaba y no se drogaba y Jacques, que era un amante de la noche y el exceso, encontró su alma gemela en Yves Saint Laurent, el gran amigo de Lagerfeld. En esa época Yves era el rey de la Alta Costura mientras que Karl no conseguía el reconocimiento que deseaba. Pierre Bergé, el eterno socio y pareja de Saint Laurent, acusó al alemán de empujar a Bascher a los brazos de Yves para desestabilizarlo. Lo cierto es que Lagerfeld no soportó el triángulo y rompió su amistad con el diseñador. **L**

Por E. C. Fotos: Agencias.



Penélope Cruz (50) y Lagerfeld se conocieron en 1994 y a partir de entonces nació una amistad. Ella se convirtió en una de sus grandes musas. En la imagen, en 2019 en un desfile de Chanel en París.



Carolina de Mónaco (67) fue una de las personas más cercanas al diseñador. Ella lo conoció cuando tenía 16 años. Abajo, el diseñador con su ahijado, Hudson Koenig, y Cara Delevingne (31) en 2014.



Marta Flores, directora de InStyle.



Jessica Goicoechea (27) es una de nuestras modelos e influencers más exitosas e internacionales. Actualmente sale con el futbolista Marc Bartra.



Marta Etura (45), protagonista de 'Las largas sombras' en Disney+



La actriz Silvia Marty (43), Carmen en 'Machos Alfa', entregó un premio.

PREMIOS INSTYLE BELLEZA CON INFLUENCIA

Jessica Goicoechea, madrina del evento del año

La modelo lidera la lluvia de famosas que asistieron a la primera edición de los premios de belleza que otorga InStyle, con los que reconoce la calidad de las marcas y su impacto positivo en la sociedad

Modelos, actrices e influencers se dieron cita en la primera edición de los Premios InStyle Belleza con Influencia. La modelo Jessica Goicoechea ejerció de madrina de una gala que reconoció el compromiso del mundo 'beauty' con la inclusión, la sostenibilidad y la solidaridad.

BELLEZA SOSTENIBLE

La entrega de premios, celebrada en el restaurante Tramo, de Madrid, tuvo entre otras invitadas de honor a las actrices Marta Etura, ahora en la serie 'Las largas sombras'; Elena Rivera, que fue Karina en 'Cuéntame' o Carmen Arrufat, de 'Élite', así como a la modelo Lucía Rivera, hija de Blan-





Lucía Rivera (25), hija de Blanca Romero y Cayetano Rivera.



Elena Rivera (31), que próximamente estrenará la serie 'Dime tu nombre' en Prime Video.



Miriam Giovanelli (35), conocida por sus papeles en series como 'Velvet Colección' o 'Nacho'.



Mireia Oriol (28), protagonista de la serie 'Soy Nevenka', entregó el premio a la campaña solidaria del año.

ca Romero y Cayetano Rivera. Todas ellas entregaron galardones a las marcas más comprometidas del sector de la belleza y los cuidados. La directora de InStyle, Marta Flores, destacó en su discurso la importancia de que las marcas avancen al paso de la sociedad en su apuesta por valores cada vez más inclusivos. Y todo bajo la batuta de una Jessica Goicoechea que, más allá de su trabajo como modelo y sus colaboraciones con múltiples marcas, se ha convertido en un referente en la lucha por la salud mental y en una de las voces más activas de las redes contra la violencia de género. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Garófano.



Las ganadoras: Florabloom, Orveda, I.C.O.N., Rabanne, Kérastase, Shiseido, David Lloyd Clubs, Nuxe, Marta Flores (directora de InStyle), Atash, Merz, L'Oréal, Sephora, Bellisima, Olistic, Chanel, El Ganso, Dior, Júlia Bonet y Biotherm.



Alec Baldwin (66) e Hilaria (40), que se casaron en 2012, tienen siete hijos en común. El mayor tiene 10 años y la más pequeña cumplirá dos en septiembre.

THE BALDWINS

ALEC BALDWIN Y SU FAMILIA NUMEROSA ESTRENAN REALITY

Inmerso aún en el proceso judicial por la muerte de Halyna Hutchins durante el rodaje de su película *Rust*, Alec Baldwin y su mujer, Hilaria Baldwin, acaban de anunciar que van a tener su propio reality. Un show familiar que estrenará en 2025 en Estados Unidos y que llevará el nombre de 'The Baldwins'. "Los invitamos a nuestra casa para experimentar los altibajos, lo bueno, lo malo, lo salvaje y lo loco. El hogar es el lugar donde más nos gusta estar", ha contado la pareja en las redes. Alec y Hilaria se casaron en 2012 y tienen siete hijos en común de edades comprendidas entre el año y los 10 años.

SE ENCUENTRA EN LA UCI CON UNA NEUMONÍA

El padre de Shakira ingresado de urgencia en Colombia

Shakira está de nuevo preocupada por la salud de su padre. William Mebarak ingresaba de urgencia hace unos días en la clínica Iberoamérica de Barranquilla (Colombia) aquejado de una neumonía. Al cierre de esta edición, el padre de la cantante, de 92 años, se encontraba ingresado

en la UCI, aunque todo apuntaba que se había producido una leve mejoría. En cuanto conoció la grave noticia, Shakira cogió un avión y voló a Colombia desde Miami sin sus hijos. Hace un año William Mebarak fue operado en Cartagena para combatir la hidrocefalia que padece.





MALENA ALTERIO

“EN ESTE OFICIO ES FÁCIL SENTIRTE POCO VALORADA”

La actriz protagoniza la obra ‘Los amigos de ellos dos’ en su mejor momento, tras ganar el Goya, el Feroz y el Forqué

Después de un Goya, un Forqué y un Feroz, es la mujer más premiada del cine español de 2024, y en estos momentos tiene nueva obra de teatro. Malena Alterio interpreta en Madrid ‘Los amigos de ellos dos’, la obra con la que lleva desde diciembre de gira.

► **En la obra se reflexiona sobre cómo te valoran los demás. ¿Alguna vez te has sentido poco valorada?**

-En este oficio sentirse poco valorado es fácil. El asunto es saber relativizarlo. No pasa nada. Con el tiempo no aprendes a superarlo pero sí a quitarle importancia.

► **Este año te sentirás muy valorada en el trabajo. ¿No puedes ganar más premios!**

-No puedo, no. Es verdad que ha sido un año precioso, me he sentido colmada, no tanto por los premios en sí, como por el calor de la gente y su expresión de alegría, tan sincera y emocionante para mí. El teatro me ha servido para equilibrarme y que toda esta felicidad no me superara. Creo que este suflé irá bajando. Ahora sí que me siento inmensamente querida y muy valorada.

► **¿Tu padre ha ido a verte ya? Su opinión será importante para ti.**

-Sí, ya vio la obra. Como mi padre es actor, sabe que esto es un trabajo de fondo. Luego él comulga con algunos trabajos más que con otros, pero tampoco se pone en plan crítico, a decir: “Tienes que hacer esto, tienes que hacer lo otro”. Jamás se atrevería. Al contrario, siempre me reafirma y me felicita, teniendo presente la dificultad de subirse a un escenario. Él es muy consciente de todo eso. A veces los proyectos que haces están mejor, otras están peor, otras funcionan más, otras tienen menos éxito... Mi padre me transmite todo eso sin la intención de darme una lección. Es sabio de una manera natural. A nada que lo observes, ya tienes ahí un montón de pistas, de cosas a las que agarrarte. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Gtres/Redes.

“Mi padre es sabio de manera natural”



Malena Alterio (50) es hija de Héctor Alterio (94). La actriz ganó el Goya a mejor actriz en 2024, justo 20 años después de que su padre se llevara el Goya de honor por su carrera.

**PAGARÁ UNA MULTA
DE 450 EUROS**

DANIEL SANCHO CONDENADO POR PEGAR A UN HOMBRE EN 2019

Mientras espera que el juez dicte sentencia en Tailandia, donde ha sido juzgado por matar y descuartizar a Edwin Arrieta, Daniel Sancho se ha enfrentado estos días a otra causa que tenía pendiente en nuestro país por pegar en la cabeza a un hombre en 2019 que le recriminó que se saltara la cola para subir a un taxi. Daniel, que desde agosto permanece ingresado en la prisión de Koh Samui, ha llegado a un pacto con la Fiscalía, que pedía un año de cárcel para él. Gracias a ello, solo tendrá que pagar una multa de 450 euros por un delito de lesiones. El abogado de Daniel pidió que se le extraditara para poder declarar en nuestro país, pero el fiscal tailandés se negó y el hijo de Rodolfo Sancho lo hizo por videoconferencia.

Daniel Sancho (31) está a la espera de conocer la sentencia del juicio por matar y descuartizar a Edwin Arrieta en agosto del año pasado en Tailandia.



SERÁ SUSTITUIDO POR SANTIAGO SEGURA

Àngel Llàcer no volverá a 'Tu casa me suena' esta temporada

Finalmente, Àngel Llàcer (50) no regresará a la silla de jurado de 'Tu casa me suena' esta temporada. El catalán causó baja en el programa tras contraer una grave enfermedad bacteriana en un viaje a Vietnam que le obligó a someterse a cuatro operaciones en una pierna y le mandó a la UCI durante dos semanas. "Lle-

gué a despedirme de mi familia", contó. Ahora Àngel tiene el alta hospitalaria, pero se encuentra todavía débil, recuperándose en su casa. En consecuencia, el presentador de 'Tu casa me suena', Manel Fuentes, ha anunciado que lo que queda de edición será sustituido por Santiago Segura.

BATE RÉCORDS CON 21 AÑOS

CARLOS ALCARAZ GANA ROLAND GARROS Y SU LEYENDA CRECE

El tenista Carlos Alcaraz se alzó como campeón del torneo de tierra Roland Garros y, a sus 21 años, se convirtió en el jugador más joven en conquistar los tres tipos de superficies en los Grand Slam, tras sus triunfos en Wim-

bledon (hierba) y el US Open (pista). Así, Carlos agiganta su leyenda. El año pasado ganó 30 millones de euros entre premios y publicidad. Desde que en 2021 rompió su relación con la tenista María González, está soltero.



OJOS Y VISIÓN

PUBLIRREPORTAJE

Abuela, ¿Y TUS GAFAS?



Cuando Mona se jubiló, quería seguir viviendo como siempre, disfrutando a tope. Y sabía que para eso es muy importante la salud ocular. Y Mona ha encontrado una solución: ¡Blue Berry Eyebright!

ALGUIEN LE DIO UN CONSEJO

Un amigo de Mona le habló de los comprimidos Blue Berry con extracto de arándanos y luteína. Ella ya había oído hablar de la luteína y decidió probarlos.

SU NIETO SE DIO CUENTA DE UNA COSA MUY CURIOSA

Un día, mientras iba conduciendo, pasó algo gracioso. Su nieto de diez años, que iba con ella en el coche, le preguntó: «Abuela, ¿no necesitas gafas?». Entonces Mona se dio cuenta de que había pasado algo muy importante ¡Y que era gracias a Blue Berry!

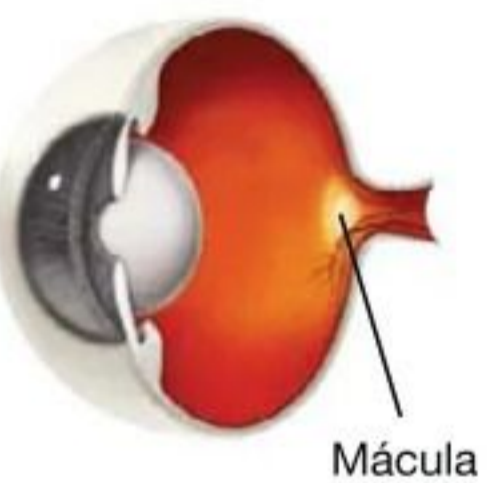
LOS COMPRIMIDOS ORIGINALES SUECOS PARA LA VISTA

Blue Berry se fabrica en Suecia. Estos comprimidos únicos contienen extracto natural de *Vaccinium myrtillus*, un tipo especial de arándano originario del norte de Europa. Los arándanos fueron uno de los primeros remedios que se vendieron en las farmacias suecas. Blue Berry es el único comprimido de arándano con extracto natural de eufrasia.



¡POR ESO BLUE BERRY ES TAN BUENO!

La luteína es un pigmento que se encuentra en los arándanos y en las flores de tagetes. Pero también se encuentra en la mácula del ojo, la parte de la retina responsable de la visión central. Blue Berry aporta 10 mg de luteína natural de tagetes al día. Además, también contiene vitamina A y zinc. El contenido de vitamina A ayuda a conservar la vista normal. Los arándanos y la eufrasia contribuyen a la salud ocular.



¡PIDA EN SU FARMACIA
EXPRESAMENTE
BLUE BERRY™ EYEBRIGHT
DE NEW NORDIC!

**Venta en farmacias y
El Corte Inglés:**

Blue Berry™ Eyebright:
C.N. 194 984.4

PREGUNTAS
Llámanos al
91 3885542



RBA

ESTE MES CON LA REVISTA **SABER tve COCINAR**

ARROCES Y PAELLAS

UN LIBRO CON LAS MEJORES RECETAS PARA DISFRUTAR DEL VERANO

SABER tve COCINA

LOS COCINEROS DE LA TELEVISIÓN

ASADOS SABROSOS DE VERANO
CHULETAS, ALITAS, COSTILLAS, ROSBIF...

TALLER DE COCINA
CÓMO HACER LA BESAMEL MÁS CREMOSA

A BUEN PRECIO
PASTELITOS Y SUFLÉS DE VERDURA

Con rellenos jugosos
TARTAS SALADAS SUPERFÁCILES

Además...
PESCADO IDEAS PARA QUE CUNDA Y GUSTE MÁS
HUEVOS RECETAS RÁPIDAS Y APETITOSAS
POSTRES LAS MEJORES TARTAS DE CEREZAS

Arroces y paellas
Los clásicos del verano

50 RECETAS QUE QUEDAN AL PUNTO

RBA

YA EN TU QUIOSCO

QUÉ PUEDES HACER
PARA LOGRARLO

Piernas ligeras pese al calor

Las altas temperaturas tienen un efecto vasodilatador: las venas se ensanchan y circula más sangre por ellas, sangre que se acumula en las extremidades, con dificultad para el retorno. Por ello, manos y piernas se hinchan y, si existen varices previas, estas también se dilatan. Aumentan, por tanto, las molestias y el dolor, sobre todo en las mujeres por razones hormonales. Sin embargo, puedes tomar algunas medidas para reducir las molestias al mínimo. Te lo explicamos. →

Repasemos una jornada tipo. Desde que te levantas por la mañana hasta que te vuelves a acostar al final del día, hay un montón de hábitos que puedes adoptar para mejorar la circulación de tus piernas.

AL DESPERTAR, EN LA DUCHA

Dúchate con agua tibia y **acaba dirigiendo un chorro de agua fría de los pies a las rodillas**, realizando un recorrido ascendente, durante dos o tres minutos. "El agua fría consigue una contracción tanto de los capilares como de los músculos, mejorando el circuito que recorre la sangre en esa zona", explica Enrique Puras Mallagray, jefe de equipo de Angiología y Cirugía Vascul ar del Hospital Universitario La Luz (Madrid).

CUANDO SALGAS DE CASA

Tienes que tomar especial precaución con la ropa que eliges y el calzado que te pones.

- **Ropa holgada.** Los tejanos ajustados, las mallas, los calcetines que aprietan, las fajas...

son enemigos del retorno venoso. Así que evítalos.

- **Ni taconazos ni chancas planas.** Caminar con tacones impide que la sangre sea bombeada con efectividad hacia el corazón por el músculo de la pantorrilla. Y con chancas, la presión que haces con el talón es más inestable e intermitente que si el pie va sujeto, lo que reduce la velocidad con la que circula la sangre. Lo ideal es un calzado bien agarrado al tobillo, con tacón de 3 o 4 centímetros. Esta inclinación facilita que, al pisar, la almohadilla plantar se vacíe de sangre y los gemelos actúen como válvula que empuja la sangre hacia arriba.

EN EL TRABAJO

Tanto si pasas muchas horas de pie como si estás sentada, al mantener tanto rato la misma postura, los músculos se atrofian y no bombean bien la sangre.

- **Si trabajas de pie.** Utiliza un taburete bajo (te servirán dos libros gruesos) y apoya los pies encima alternativamente cada cierto tiempo. También puedes

Medias de compresión: ¿también en verano?

PARA PREVENIR.

Son claves tanto si hay síntomas como para prevenir las varices, por ejemplo si tenemos un trabajo sedentario. Ejercen una presión gradual del tobillo al muslo, favoreciendo el vaciado venoso.



CON EFECTO FRESCOR.

Si los síntomas son muy severos o la patología está muy avanzada, no se puede prescindir de ellas ni en verano. Pero hay medias de compresión con efecto frío e incluso con puntera abierta para poder llevarlas con sandalias sin que se noten.

PEDALEAR EN EL SUELO

Va muy bien para activar la circulación de las piernas. Apoya completamente la espalda en el suelo o una colchoneta, estira los brazos a los lados y mueve solo las piernas de forma energética (3 series de 10-15 repeticiones).

Foto: Carmela

EN TUS DÍAS DE DESCANSO

Aprovecha el verano para pasear por la playa. Caminar es el mejor deporte para reforzar el papel de los gemelos en el retorno venoso. Si encima lo haces sobre una superficie blanda e inestable, como la arena, los gemelos trabajan más. Y todavía es mejor con el agua hasta los tobillos: consigues un extra de fortaleza por su resistencia, y su frescor estimula la circulación.

Y ya que estás en la playa...

- Siéntate en la orilla y masajea tus piernas con la arena: sus granos activarán la circulación de la sangre y de otros líquidos que se acumulan y que se mueven por el sistema linfático.
- Métete en el agua hasta el muslo e intenta también caminar dando zancadas grandes y levantando las piernas a cada paso tanto como puedas.
- Nada, aunque sean 10 minutos. Al estar estirada, el esfuerzo de la sangre para regresar es menor y, además, el agua, al rodear las piernas, las presiona ligeramente, lo que mejora aún más el retorno venoso.

simular que caminas sin moverte del sitio y, de vez en cuando, llevar los talones a los glúteos. Igualmente, ponerte de puntillas y sobre los talones ayuda.

- **Si trabajas sentada.** Lo ideal sería que pudieras levantarte y caminar cada hora durante 5 minutos. Si no, coloca igualmente un escalón de unos 20 cm bajo los pies y, en esa posición, realiza movimientos circulares con los pies y también de flexión y extensión.

A LA HORA DE COMER

Una dieta sana rica en vegetales y agua, y que evite el exceso de sal, azúcares, fritos, embutidos, precocinados, quesos grasos y bollería es esencial para mantener unas venas más elásticas; cuando están rígidas, no responden bien a la presión de los músculos y su capacidad de bombeo disminuye. **Es importante también tomar fibra (harinas integrales además de verduras) para mejorar el tránsito intestinal:** cuando cuesta ir al baño se hace mucha presión en el abdomen y se impulsa la sangre hacia abajo, con lo que el retorno venoso cuesta más. Evita, por otro lado, el alcohol y el sobrepeso.

ANTES DE IRTE A DORMIR

Un **masaje en las piernas** antes de meterte en la cama puede aliviar las piernas. El doctor Enrique Puras Mallagray nos da las siguientes pautas: hay que rodear las piernas con ambas manos y ejercer presión con ellas de abajo arriba, hasta el muslo. Si se hace con geles fríos, se logra mayor sensación de alivio. También es recomendable dormir con la parte inferior de la cama ligeramente elevada. **L**

Por Carme L. Santamarta

NO LO PASES POR ALTO

¿Por qué a veces pesan y duelen las piernas?

Se lo hemos preguntado a la doctora Cristina Feijoo, secretaria del Capítulo Español de Flebología y Linfología de la Sociedad Española de Angiología y cirugía vascular. Esto es lo que nos ha contado.

Dolor, quemazón, pesadez al final del día que mejora al elevar las piernas, calambres, picor y sequedad de la piel. Son síntomas de la insuficiencia venosa que, en casos avanzados, puede provocar flebitis [coágulo de sangre], sangrados y úlceras venosas.

¿Qué es la insuficiencia venosa?

Nos referimos, sobre todo, a las varices, dilatación de las venas del sistema venoso superficial de las piernas visible a través de la piel. Se da en las piernas porque sus venas deben vencer la fuerza de la gravedad para impulsar la sangre de los pies al corazón. Y si se estropean las válvulas que tienen para hacerlo, la sangre se queda estancada, va dilatándose y transformándose en varices.

¿Se puede prevenir?

No siempre pues incluso actuando sobre los factores de riesgo (sobrepeso, sedentarismo, pasar horas de pie sin moverse...), no podemos actuar sobre la edad (el 70 % de los mayores de 70 años tienen varices), el sexo (en las mujeres, embarazos y tratamientos hormonales influyen) y la genética (antecedentes familiares).

¿Cuándo preocuparse?

Cualquier signo es señal de alarma. Las varices no salen de un día para otro, se dilatan poco a poco. Y, una vez aparecen no hay cremas ni pastillas milagrosas que las eliminen. La enfermedad venosa es crónica y progresiva, y puede complicarse. Por eso es importante acudir a un cirujano vascular y valorar si es necesario tomar alguna medida preventiva o eliminarlas. Las técnicas más utilizadas para esto último son la esclerosis de varices con espuma y la ablación térmica endovenosa, con buenos resultados a largo plazo y rápida recuperación.



GANARÁS SALUD

Cenas para adelgazar mientras duermes

Seguir ciertos hábitos alimenticios a partir de las 20:00 h puede ayudarte a quemar más grasa

Es clave escoger bien los alimentos que tomamos en la cena y también cuándo lo hacemos.

LA HORA IMPORTA

Un estudio publicado en *Cell Metabolism* demuestra que la reacción del cuerpo a las calorías varía según pase más o menos tiempo entre la hora de la cena y la de acostarse. Si cenamos tarde, el organismo segrega más grelina, la hormona del hambre, lo que puede llevar a picoteos nocturnos y hacer que despertemos con más apetito. En cambio, **cuanto antes cenamos más hormona de la saciedad (leptina) segregamos.** Y también mejora

Cenar tarde se relaciona con la obesidad, el colesterol, la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico

cómo el organismo quema las calorías y almacena la grasa. A partir de ahí, si duermes bien y el tiempo necesario, segregas más hormona del crecimiento, que también aumenta el gasto calórico.

QUÉ PUEDES INCLUIR EN ELLA

Como proteína, huevo. Es de las mejores opciones (nunca frito) por su equilibrio entre proteínas, grasas y vitaminas. Y sacia mucho. Al témlalo con pescado y, algún día, con carne blanca.

También legumbres, pero sin piel, por ejemplo, en puré. Serán más digestivas y dormirás mejor.

Muchas verduras. Junto con las proteínas del huevo o las legumbres, formarán una cena de 10. Pero que estén bien cocidas, para evitar molestias estomacales por la noche.

Alimentos con índice glucémico bajo. Evitan que se dispare la glucosa en sangre, lo que reduciría el gasto calórico. Los mencionados lo son y también podrías tomar arroz integral con verduras, espi-



HEIDI
KLUM (51)

LOS RIESGOS DE CENAR TARDE

Cenar tarde no solo se ha relacionado con mayor obesidad, también con colesterol y triglicéridos elevados, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico. En cambio, hacerlo antes de que sea noche cerrada –sincronizando la ingesta con nuestro reloj biológico– mejora el metabolismo de la glucosa y se relaciona con un menor índice de masa y grasa corporales.

IGUALMENTE...

Aunque adelantes la cena, evita el picante, demasiada sal, carbohidratos refinados o grasas saturadas. Todo eso conduce a un peor sueño y también a un menor gasto calórico.

nacas con patata hervida, tortilla de espárragos...

Y que no te falten nueces, semillas... como el arroz integral y el pollo, tienen arginina. Si tu organismo dispone de unos 15 gramos de este aminoácido esencial, aumenta hasta un 60% la producción de hormona del crecimiento. **L**

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

He visto en internet hamburguesas de cadenas famosas que se mantienen intactas meses. ¿Cómo puede ser?

Circulan muchas imágenes de ese tipo. El deterioro de un alimento se hace visible si sobre él se desarrollan bacterias o mohos. Para evitarlo se pueden añadir conservantes o actuar sobre los requerimientos que necesitan esos microorganismos para crecer (por ejemplo, bajar la temperatura recurriendo a la nevera). El caso de esas hamburguesas lo explica la ausencia de agua. Los menús que se exponen en esas imágenes están compuestos por patatas fritas y hamburguesas formadas por pan, carne y queso, es decir, alimentos con muy poca agua. Si llevaran tomate y lechuga, el deterioro sería muchísimo más rápido, ya que al contener bastante agua, facilitarían el crecimiento de microorganismos.

¿Las verduras que venden congeladas tienen menos vitaminas que las frescas?

No, están como el primer día, no pierden vitaminas ni propiedades porque se someten a un proceso de ultracongelación, en el que se consigue reducir la temperatura en un tiempo muy breve. Eso hace que se formen cristales de hielo de pequeño tamaño que permiten mantener las características de las verduras en condiciones óptimas. Si la congelación fuera lenta, como en un congelador doméstico, los cristales serían de gran tamaño, afectando negativamente a algunas de las características del alimento, como la textura.



Las verduras congeladas son muy saludables

CHUFAS, AGUA Y AZÚCAR LA HORCHATA ES BUENA PARA LA MICROBIOTA

Es la conclusión de un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). La mejora en la microbiota (aumenta sus bacterias beneficiosas) se observó bebiendo un vaso grande tres días seguidos. Ahora bien, debe ser horchata natural, sin pasteurizar, con todo su almidón y sin azúcar añadido. **Otras propiedades.** La horchata se hace con chufas, peque-

ños tubérculos con los que se elaboran, además, aceites y harinas. Digestivas y antioxidantes, las chufas aportan ácidos grasos monoinsaturados, hierro, calcio, proteínas y fibra.

Pocas calorías. Por otro lado, 100 gramos de horchata aportan apenas 70. Si no se acompaña de bollería, ni se le añade mucho azúcar, es una opción muy nutritiva para merendar.

Tres clases distintas de pimienta



NEGRA

Es la más picante. Se cosecha cuando el fruto (el grano es en realidad el fruto del árbol *Piper nigrum*) no está bien maduro y se seca al sol.



BLANCA

Pica menos. Se cosecha cuando el fruto está maduro (rojo) y se sumerge en agua antes de secarlo hasta que pierde la piel.



VERDE

Es el grano inmaduro. Se conserva en vinagre o agua salada y luego se liofiliza. Con picor moderado y notas frutales y dulces.



MANTÉN
SU FUERZA Y COLOR

Prepara el cabello para el verano

Apórtale un extra de protección para reducir los efectos del sol, el cloro y el salitre y que luzca con todo su brillo natural

Sienna Miller (42)

El primer paso es evitar que el cabello se deshidrate y quede áspero, encrespado y sin brillo. Para ello es indispensable hidratarlo en profundidad. Y después, adoptar medidas específicas para reducir el impacto de los agentes externos.

PROTÉGELO BIEN

Humedece el pelo antes de entrar a la piscina o al mar. De esta manera crearás una película protectora que evitará que tanto el agua clorada como la salada penetre en las fibras capilares.

• **Puedes utilizar** un spray de bruma específico o simplemente mojarlo el cabello bajo

MASCARILLA MÁS EFICAZ

Un truco para aumentar el efecto de la mascarilla es envolver la cabeza con una toalla húmeda caliente, dejar que se enfríe y luego aclarar.

'Dry Oil'.
46 €. I.C.O.N.



'Restore perfecting spray'.
30 €. Living proof



'Glow Waterproof Spray'.
19 €. Salerm



Utiliza champús, mascarillas y suavizantes que sean muy hidratantes.

la ducha. "Si quieres aumentar todavía más la protección, pon unas gotas de un aceite capilar ligero en la palma de las manos y extiéndela por el cabello. La película que se creará será todavía más resistente al contacto con el agua y no se retirará tan fácilmente", recomienda Conchi Arias, fundadora de Campos Curlyhair.

MANTÉN EL COLOR

Otro efecto que puede causar el verano es alterar los pigmentos de la melena, especialmente si está tratada químicamente o bien tiene algún tipo de coloración.

• **Para lucir un color** deslumbrante bajo el sol, sigue estos tres consejos: protege tu cabello con una mascarilla hidratante y nutritiva, aplícalo un protector solar capilar y elimina los tonos indeseados usando champú y acondicionador matificadores.

• **Si lo tiñes, "elige un color** de bajo mantenimiento, como unas mechas balayage en tonos cercanos al de base, para no tener que estar retocando constantemente y, también, para no dañar aún más la salud de tu cabello", aconseja M^a José Llata, directora de Peluquería Llata Carrera. **L**

Por Lluïsa Sanmartín

'Terracota'. 55 €.
Guerlain



CONSEJOS

Acierta con el tono de los polvos bronceadores

Como regla general, se recomienda evitar los bronceadores que se vean demasiado anaranjados ya que estos tonos pueden hacerte lucir un color muy artificial. Antes de comprarlo, es aconsejable probarlo bajo la luz natural y asegurarse de que coincide con tu tono de piel.

Pero, si tienes la piel muy clara, busca uno o dos tonos más oscuros que tu color natural. Si la tienes ya muy bronceada, quedan bonitos los tonos terracota con un toque de rojo.

SIÉNTETE ORGULLOSA

Presumir de piel a cualquier edad

Las arrugas y las canas también son bellas. A la piel y al cabello solo hay que darles los cuidados necesarios (a lo largo de toda la vida) para que envejecan bien y, llegados a una cierta edad, luzcan su mejor versión, pues nunca se es demasiado mayor para seguir siendo atractiva.

Para mantener la piel en buen estado, basta con seguir una rutina básica de cuidados que consiste en tres pasos: limpieza, hidratación y protección solar. No se trata de luchar contra el paso del tiempo sino de sentirte bien con tu piel, de lucirla lo más sana posible (hidratada y luminosa).



TRUCO

Los cosméticos well-aging cuidan la piel respetando al máximo su naturalidad.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Para evitar brillos en el rostro

No mates la piel en exceso con tanto polvo. Si no tienes papeles matificantes a mano, utiliza las típicas servilletas de bar (las ásperas que no limpian) para retirar el exceso de grasa.

Cómo saber tu color de base ideal

Para dar con la base de maquillaje de tu mismo tono de piel, olvídate de probarla en la mano, ponla en la parte maxilar inferior para comparar el rostro con el cuello.

Sonríe para aplicarte bien el colorete

Cuando vayas a aplicarte el colorete mírate al espejo y sonríe. Luego, empieza a poner el rubor desde el punto donde se eleva el pómulo. En dirección ascendente hacia la sien si tienes la cara redonda o en dirección horizontal si tu rostro es alargado.



ACABADO PERFECTO

Un elegante ojo ahumado

Extiende una sombra nude en todo el párpado. Encima, una más oscura (por ejemplo, cobriza) difuminada. Y finalmente, una negra o marrón en el interior y lo más cerca posible de las pestañas.

Después, aplica un poco de lápiz negro en las pestañas superiores y difumina para obtener un efecto ahumado más intenso. Y finalmente, da una sola capa de rímel, tanto arriba como abajo.

El secreto para lograr un bonito acabado consiste en aplicar antes una prebase de ojos, que ayuda a fijar los colores, y extender la sombra de ojos (en textura crema) con la yema de los dedos.



Salma Hayek (57)

Casa al día

MUY FÁCIL

Cultiva una menta preciosa en casa

La menta es una planta que crece mucho y necesita muy pocos cuidados para que esté bien frondosa. Si la tienes en una maceta, elige una grande, de lo contrario te quedará pequeña enseguida.

Esta planta aromática necesita agua con regularidad, especialmente si está en una maceta. Cuando la veas decaída, con solo regarla conseguirás que recupere rápidamente toda su vitalidad.

El lugar perfecto para colocarla es ligeramente soleado y aireado, que permita que las hojas se sequen bien cuando están mojadas.



ORDEN

Utensilios que no te pueden faltar en la cocina

En la encimera. Crea un 'rincón de limpieza' con un soporte de almacenaje para poner el cepillo, el estropajo, la bayeta y el lavavajillas. Así estarán bien recogidos y sin gotear. También es muy útil tener cerca de los fogones un reposacucharas para no manchar las superficies de cocina. Y un escurr platos, si no tienes lavavajillas.

En la pared. Existen modelos que se cuelgan en la pared tipo rejilla. Son muy versátiles y cuentan con barras colgantes, ganchos, estanterías y recipientes de distintos tamaños. Funcionan muy bien. Son ideales también para poner los especieros (imantados, colgados en los organizadores o incluso en su propia estantería) para tener las especias a mano.



¿LO SABÍAS?

La regla de oro para limpiar el baño

A la hora de limpiar el baño, la regla es limpiar primero en seco y luego en húmedo. Antes de manipular el agua, es mejor pasar el plumero y aspirar o barrer el suelo. Luego ya puedes limpiar con un paño húmedo. Si lo haces al revés, el polvo y la suciedad se convierten en molestas bolas que luego se pegan a la fregona o al paño.

CONSEJO

Por qué conviene lavar la ropa nueva antes de usar

Por un lado, por razones higiénicas, ya que es probable que varias personas se hayan probado la prenda antes que tú. Y también porque muy a menudo tiene sustancias químicas que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud.

Algunas prendas son tratadas con varios químicos para conferirles propiedades específicas (que no se arrugue, por ejemplo). Cuando la ropa entra en contacto con el sudor corporal, es fácil que esos residuos químicos se liberen del tejido y lleguen a la piel. Como resultado, puede darse una alergia de contacto.

GANADORES DE LOS PREMIOS VICTORIA DE LA BELLEZA 2024

Estos galardones reconocen la excelencia en el sector de la cosmética, belleza y cuidado personal. Representan la máxima distinción en nuestro país, otorgada exclusivamente en función de las valoraciones de eficacia y satisfacción de los consumidores. En esta ocasión se han premiado 23 productos de algunas de las marcas más reconocidas en el mercado español. Colnatur®Beauty, Grisi, Bichi, bonté y NeSk, marcas de venta exclusiva en Clarel; ImageNaturals®, de venta exclusiva en Dia; Cien, de Lidl; y Remington, Ricitos de Oroy180 The Concept. Más información en:

www.premiosvictoriadelabelleza.com





¿CUÁL TE GUSTA MÁS?

ALGUNAS IDEAS PARA DECORAR CON VELAS

Son uno de los recursos más sencillos para crear ambientes llenos de personalidad



CAROLINA GONZÁLEZ
Directora adjunta de El Mueble
www.elmueble.com

- 1. En faroles de cristal,** con marcos dorados en cobre o latón. Mete las velas dentro y pon luego los faroles (combina un par de varios tamaños) sobre una cómoda o en la mesa de la terraza.
- 2. Flotando en agua.** Crea un bonito elemento decorativo para tu mesa de centro colocando en ella un jarrón bajo y de boca ancha con agua hasta la mitad y 8 o 10 velas flotantes dentro.
- 3. Formando un bodegón vintage.** Busca una pequeña jaula antigua metálica,

mete velas de distinta altura y grosor dentro y colócala, por ejemplo, sobre la mesilla de noche, junto a un jarrón también pequeño con flores secas o preservadas.

- 4. En la mesa del comedor.** Si organizas una cena especial con amigos o incluso con tu pareja, diseminar velas por la mesa ayuda a crear un ambiente de intimidad que suma enteros. Deben ser pequeñas para que no molesten. Puedes meterlas en vasitos de cristal.
- 5. En el baño.** Pon en un rincón una pequeña bandeja con alguna vela, un botecito de aceite esencial para el baño, unas pastillas de jabón bonitas...

Es nuevo

FLAVIA
JORNADA
DIVULGATIVA
SOBRE MENOPAUSIA
Anne Igartiburu ha conducido una mesa redonda con expertas en ginecología, deporte, psicología y nutrición para dar visibilidad a las mujeres que están viviendo la menopausia, generando empatía y conversación. El evento ha sido organizado por Flavia, marca líder de complementos alimenticios que ayudan a aliviar los síntomas de la menopausia. www.flaviamenopausia.com



MARNYS



CISTOMARFORTE

Son viales monodosis y bebibles que evitan las molestias urinarias y ayudan a eliminar las bacterias del tracto urinario.

www.marnys.com/es

IRRIGADOR BUCAL DENTAID

Waterpik® Plus Inalámbrico WP-490



es un dispositivo que permite obtener una limpieza bucal diaria profunda gracias a la aplicación directa de un chorro pulsátil. www.dentaid.es



BURGO DE ARIAS PROTEIN PLUS, 100% NATURAL

El deportista Saúl Cravioto ha desvelado cómo se prepara para su reto deportivo con Burgo de Arias Protein Plus, un queso con un 14% de proteína. arias.es/marcas/burgo-de-arias

JÚLIA BONET AGE FILLER, LA LÍNEA PARA PIELS MADURAS

Age Filler es la línea antiedad de Júlia Bonet para pieles maduras. Redensifica y aporta firmeza y nutrición intensiva. Sus activos realzan y rellenan la piel, restaurando su volumen y contorno facial. A la venta en Perfumerías Júlia.

www.perfumeriasjulia.es



AHORRA TIEMPO

Platos listos en solo 15 minutos

Te proponemos cinco recetas buenísimas y muy completas que, además, se preparan en un momento. Te van a encantar



PASTA HORTELANA CON GAMBAS

II 4 ⌚ 15min

- 350 g de lazos de pasta
- 12 langostinos, 1 calabacín
- 16 tomates cereza
- 1 pimiento rojo, 1 guindilla
- 1 diente de ajo, pimienta
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva, sal

Cuece la pasta en agua con sal según las instrucciones del fabricante y escúrrela bien. Lava el calabacín y córtalo en medias lunas. Limpia, lava el pimiento y córtalo en tiras finas.

Pela los langostinos retirando el intestino. Lava y seca la guindilla; elimina las semillas y pícala. Lava los tomates, sécalos con papel de cocina y pártelos por la mitad.

Saltea el pimiento, el calabacín y los tomates, por separado, en un wok o una sartén amplia con 1 hilo de aceite durante 1 minuto; sazónalos.

Pela el ajo y pícalo. Saltéalo también con la guindilla y los langostinos 1 minuto en el mismo wok, agregando unas gotas de aceite. Incorpora la pasta y el resto de los ingredientes, salpimienta y espolvorea con el perejil picado.

ENSALADA DE GARBANZOS

II 4 ⌚ 10 min

- 150 g de ensalada de hojas variadas
- 100 g de garbanzos cocidos
- 100 g de queso de Burgos
- 50 g de nueces peladas

Para la vinagreta:

- Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Mostaza
- Pimienta
- Sal

Lava y escurre las hojas de ensalada. Escurre también el queso de su suero y córtalo en daditos. Pon los garbanzos en un colador, enjuágalos para eliminar el líquido y luego escúrrelos.

Mezcla 5 cucharadas de aceite dentro de un cuenco con otra cucharada de vinagre y una cucharadita de mostaza. Salpimienta y bate hasta que obtengas una salsa que esté bien emulsionada.

Coloca las hojas de ensalada en una ensaladera y añade los dados de queso, los garbanzos y las nueces troceadas. Riega con la vinagreta, remueve y sirve.

Para una versión tibia. Saltea unas tiras de beicon en un poco de aceite y retira. Saltea a continuación en el mismo aceite los garbanzos cocidos. Vuelve a incorporar el beicon, saltea todo junto unos segundos para que no estén fríos y añade luego a la ensalada.



TRUCO

Si te sobra ensalada ya aliñada, tápala con una capa ajustada de film en la nevera.

TORTELLINI CON SALSA DE MASCARPONE

II 4 ⌚ 10 min

- 300 g de tortellini rellenos de cuatro quesos
- 2 cdas. de queso parmesano rallado
- 1 cda. de mantequilla
- Sal
- Unos tallos de cebollino

Para la salsa:

- 150 g de queso mascarpone
- ½ dl de nata líquida
- ½ dl de leche
- Pimienta
- Sal

Mezcla el queso mascarpone con la nata líquida y la leche en un cazo. Calienta la mezcla, a fuego muy lento y

sin dejar de remover en ningún momento para que no se quemé, hasta que empiece a hervir. Retira esta salsa del fuego, salpiméntala al gusto y resérvala.

Cuece la pasta a continuación en abundante agua salada, el tiempo que indique el fabricante en el envase para que quede al dente. Después, escúrrela muy bien, añade la mantequilla y mezcla la pasta con la salsa mascarpone que has elaborado anteriormente.

Lava los tallos de cebollino, sécalos con papel absorbente de cocina y pícalos muy finamente. Reparte los tortellini en los platos, espolvoréalos con las dos cucharadas de queso parmesano y el cebollino. Sírvelos enseguida.





ESPÁRRAGOS BLANCOS CON HUEVO DURO

II 4 ⌚ 15 min

- 8 huevos
- 100 g de salmón ahumado desmigado
- 1 manojo de ajos tiernos
- 75 ml de nata líquida
- 4 rebanadas de pan de pueblo
- Cebollino, eneldo fresco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra molida

Quita la corteza del pan y, con un molde redondo, corta círculos (un par por persona) en él. Tuesta el pan y resérvalo para más tarde.

Corta en rodajas finas los ajos tiernos. Calienta una sartén con un poco de aceite y póchalos ligeramente. Cuando

empiecen a dorarse, agrega el salmón ahumado y saltea todo el conjunto hasta que el salmón cambie de color.

Vierte la nata líquida y deja reducir hasta obtener una salsa espesa. Casca los huevos en la sartén, encima de la mezcla de salmón y ajos tiernos, sazona con la sal y con la pimienta negra molida.

Mezcla todo con una cuchara de madera hasta que veas que el huevo empieza a cuajar. A continuación, retira del fuego y reparte por encima de las tostadas. Lava entonces los tallos de cebollino y pícalos muy finamente.

Sirve las tostas enseguida, decoradas con una ramita de eneldo fresco y un poco de cebollino picado por encima.



TRUCO

Sabor extra: puedes dárselo añadiendo al relleno olivas picadas y alcaparras.

ROLLITOS DE JAMÓN CON QUESO Y MAÍZ

II 4 ⌚ 15 min

- 12 lonchas delgadas de jamón cocido
- 450 g de queso blanco para untar
- 1 latita de maíz cocido
- 2 huevos
- 1 taza de pan rallado
- Vinagre
- Aceite de oliva
- 150 g de ensalada de brotes tiernos
- 30 g de canónigos
- Pimienta, sal

Lava los brotes de ensalada y escúrrelos bien. Limpia asimismo los canónigos, lávalos y sécalos con papel absorbente de cocina; pícalos fi-

nos y mézclalos con el queso blanco. A continuación, agrega el maíz, enjuagado y bien escurrido, salpimienta al gusto y remueve.

Extiende las lonchas de jamón en una superficie plana y reparte por encima de ellas la preparación anterior. Forma los rollitos e introdúcelos en el congelador durante unos instantes para evitar así que se deshagan.

Pasa los rollitos primero por los huevos batidos y luego por el pan rallado, y fríelos por tandas en una sartén con abundante aceite bien caliente hasta que se doren.

Deja escurrir los rollitos sobre papel absorbente. Aliña los brotes de ensalada y sírvelos junto con los rollitos.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



LOS TRUCOS DEL CHEF



• Pelar los tomates.

Para que resulte más fácil hacerlo, realízales un corte en forma de cruz en la base y escáldalos. Verás cómo puedes retirar luego la piel sin esfuerzo.

• **Ojo con los ajos.** A algunas personas les repiten bastante. Sin embargo, basta con retirarles el germen central antes de incorporarlos al guiso para evitar que produzcan ese efecto.

Guiso de cazón con tomate

Un delicioso plato de pescado en el que seguro mojarás pan

II 4 🕒 35 min

- 4 filetes de cazón
- ½ cebolla, harina
- 3 dientes de ajo
- 1 cayena
- ½ pimiento verde
- 400 g de tomates
- 100 g de tomate triturado
- Aceite de oliva
- ½ copa de brandi
- ½ vaso de caldo vegetal
- Un puñadito de piñones
- Perejil picado
- Sal, pimienta
- Flores comestibles (opcional)



Lava y seca el cazón. Después, córtalo en trozos de tamaño similar, salpiméntalos y pásalos por harina.



Pela la cebolla. Lava, limpia por dentro y seca el pimiento. Pícalos junto con los dientes de ajo.



Dora los trozos de cazón por todos lados en aceite. Añade las verduras picadas y el brandi. Deja reducir.



Agrega los tomates enteros pelados y también el tomate al natural triturado. Deja cocer durante 5 minutos.



Chafa los piñones en el mortero y añádelos al guiso junto a la cayena. Tras un par de minutos, agrega el perejil.



Salpimienta el guiso y cuece unos minutos más. Reparte el cazón en los platos y decora con flores comestibles.



DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García, Karmele Izaguirre

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

LECTURAS PRÁCTICA

DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín

WWW.LECTURAS.COM

DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFA Gema Amil
REDACCIÓN WEB Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián López, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Óscar Aragón, Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Natàlia Galbán, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIA DE DIRECCIÓN Àngels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS Mª del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE:

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

BARCELONA Y LEVANTE:

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
EDITORA ANA RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marcueta
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.

Distribución: Logista Publicaciones

Depósito legal: B-20-1958

ISSN Revista de papel: 0047-4304

ISSN Revista digital: 2014-606X


Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIIP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

	Muy fiel a su perro	Fuente de alimentación	Una nave en Manaos	La que tiene cabello blanco	Soldado sin distinción alguna
Auténtico como la vida	La tira de carne		Querer mucho a Mar	Flaca, sin grosura	
			Un poco de radiación		
Símbolo del arsénico	Yegua de pelo mezclado				
Relativo al año	Directo a la diana				
Monje, religioso	Preparada para volar			Se da a fondo en la carrera	
Trabajan la tierra	Nos rodea el pezón			Oscura y melancólica	
		Librador de una letra			Cero patatero
		Multiplicados por dos			Ha perdido la gallardía
Trabajador de la tierra			Algo que se ha roto		Medio asar o asar ligeramente
El séptimo es placentero			Gordura interior		
		Tierra con riego		Dos de dos	
		Deuda del Estado		Ave como un ganso	
Artículo muy neutro		És David...			
Patatús o sponcio		Esfera que rodea la Tierra			
			Turno en la carnicería		
			Convulsiva o perruna		
Ahora mismo, sin más espera	Urbano, comedido			Capicúa en peligro	
	Es todo un campeón			Se marcha de vacaciones	
		La mitad del estómago		Falta de toda realidad	
		Sale de repente		Peine de tres púas	
Estar en lugar o situación			Adornar con curiosidad y limpieza		La inicial de Ramón

SUDOKU ★ fácil

				1	7			
		5	6		8		9	
	7					4	3	
9	5		2					
	8					7		
				9		5	4	
5	2					6		
1		8		6	2			
		3	9					

PERCEPCIÓN

♦ **Error de impresión.** Varían de tamaño, de disposición... pero todas las que se repiten son exactamente iguales menos una. ¿La ves?



SOLUCIONES



Error de impresión
PERCEPCIÓN

1	8	4	5	2	9	3	6	7
5	9	2	6	7	3	8	4	1
7	6	3	8	1	4	9	2	5
4	6	5	9	8	7	2	1	3
2	7	3	9	5	1	6	8	4
8								
8								
6	7	1	8	9	2	5	4	3
2	3	5	6	4	7	8	1	9
8	9	4	5	3	1	7	2	6

SUDOKU ★ fácil

R	N	V	A	R	E	S	A	V	S	E	R	S	E	V
A	N	V	A	R	E	S	A	V	S	E	R	S	E	V
S	O	S	O	T	O	T	E	N	T	E	A	T	E	S
A	D	A	T	E	L	E	L	E	L	E	T	E	L	E
O	N	A	C	O	N	O	B	R	O	T	O	T	O	T
S	O	A	D	A	T	E	L	E	L	E	T	E	L	E
O	F	A	D	A	T	E	L	E	L	E	T	E	L	E
O	R	A	D	A	T	E	L	E	L	E	T	E	L	E
S	A	G	A	D	A	T	E	L	E	L	E	T	E	L
A	N	A	O	A	S	A	S	A	S	A	S	A	S	A
R	A	M	A	R	R	E	A	L	R	E	A	L	R	E
C	N	L	A	N	C	N	L	A	N	C	N	L	A	N

AUTODEFINIDO

Horóscopo



Cayetana Guillén Cuervo (55).

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

En el ámbito familiar reinará una cierta energía negativa que no te conviene nada. Podrías contagiarte de ella y disminuirían tanto tu vitalidad como tu buen humor. Esto podría perjudicarte en algunos otros ámbitos, como el laboral. Aléjate tanto como puedas. En el terreno sentimental, en cambio, **tu relación se encamina muy positivamente**, tienes mucho futuro junto a la persona que has elegido como compañero de vida.

ARIES

21 marzo-19 abril

Estos días tomarás decisiones muy importantes para tu felicidad futura. Sin embargo, **a nivel sentimental tendrás una semana intensa** porque estarás muy irascible. Evita las discusiones y pon freno a tus celos, no tienen ninguna base. El aspecto profesional, en cambio, te funcionará a las mil maravillas.

TAURO

20 abril-20 mayo

Ciertos acontecimientos cambiarán positivamente tu panorama profesional. **Situaciones que parecían negativas contribuirán a tu avance.** En el amor, el aparente desinterés de tu chico es porque aprecia mucho la libertad, la tuya y la suya. Con él puedes ser tú misma. Valóralo.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Recuerda a diario que tienes todo lo necesario para alcanzar el éxito. Piensa en tu objetivo y visualízalo ya cumplido, tu energía mental hará el resto. **Es momento de reconciliarse en el ámbito familiar.** En el amor, alguien ronda a tu pareja. Ponte en guardia y procura volver al romanticismo y la pasión.

LEO

23 julio-22 agosto

Sigue esforzándote en el trabajo pero no dejes de lado tu vida sentimental y familiar. Tampoco te alejes de tus amigos, son un tesoro que hay que cuidar. Disfruta de las personas de tu entorno más íntimo. **Si tu pareja hace algo que te decepciona, díselo claramente,** mostrarte distante no es la solución.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Te llegan oportunidades para progresar y has de estar preparada. Aprovecha esta etapa en la que está potenciado tu poder de concentración y te resultará fácil adquirir nuevos conocimientos. Si sientes aún lejano al entorno social de tu pareja, dales más tiempo para que se adapten a tu presencia. No tardarán.

LIBRA

23 sept-22 oct

No te alteres en el trabajo, luego la tensión no desaparecerá aunque pidas disculpas. Si pese a tus esfuerzos surgen roces, será la señal para pensar en cambiar de empleo. **Encontrarás confort en el ámbito familiar,** porque el tema sentimental esta semana también está que arde.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Cuídate más. Evita el sedentarismo y mejora tu dieta. Si te llega dinero inesperado, inviértelo en renovarte; aumentará tu autoestima. **Te esperan días geniales en el amor** y un fin de semana de lo más romántico. Estos buenos momentos compensarán cualquier problema que pueda aquejarte.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Tu creatividad está potenciada. Podrás dar empuje a ese proyecto que tenías frenado por falta de inspiración. En el terreno sentimental, muéstrate más segura de ti misma y borra de tu mente esos celos que sientes cuando tu pareja habla bien de una ex. Esto solo demuestra que es una persona justa.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Un estado emocional bajo te impide demostrar toda tu valía profesional. Tu familia y amigos te darán ánimos y fortaleza para mejorar tu relación en otros ámbitos. **Estás en una semana excelente para los negocios y el dinero en general.** También para los asuntos sentimentales, reinará la pasión.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

No seas tan prudente, estás poniendo barreras a tus oportunidades de ganar. **Atrévete a correr más riesgos y tu vida dará un giro radical,** opciones de progresar no te faltarán. En tu relación sentimental, la aparición de una tercera persona puede causarte inquietud, no lo demuestres.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Ante la situación de tener que delatar al causante de un desaguisado, valora bien si te sentirás mejor haciéndolo o callándolo. Debería ser la misma persona quien admitiera su error. Si no lo hace, actúa como creas, pero aléjate de ella. **En el amor, todo te funciona bien, aunque cuidado con la rutina.**

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



ISABELLA ROSSELLINI



ANA DUATO



BLANCA PORTILLO



JORDI HURTADO



HELEN HUNT

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta
en temas de amor

981 010 407

VISA ECONÓMICA
sólo 0,60 cts/min



coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio Ofrecido por Regalos de Voz Ivan y Eric SL Ap. Correos 6.43870 Amposta

ANA GALÁN
VIDENTE NATURAL
COACH ESPIRITUAL



Hola, soy Ana Galán y llevo mas de 20 años dedicando mi vida a ayudara otras personas a través de un don heredado de mi abuela materna; el don de la Percepción Espiritual, el don de la Videncia.

Para consultas a través de tu tarjeta, bizum o paypal:

91 838 21 21

"me sentí como si ya supiera parte de mi vida"
AURORA

"excelente profesional, magnífica persona"
MARTA

"mi tarotista de confianza desde hace más de 4 años"
VALENTINA

Para consultas desde tu factura telefónica:

806 499 614

Coste máximo por minuto llamadas 806: línea fija 1,21€ línea móvil 1,57€ (iva incluido)

GABINETE 24 HORAS

PREDICCIONES EXACTAS DISCRECIÓN ABSOLUTA

Bull Flow SL. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

Feliz cumpleaños



Salió por primera vez en la tele con apenas 10 años



Debutó en el cine de la mano de Antonio Banderas

Mario salió por primera vez en la tele con 10 años, en 'Crónicas Marcianas', donde le dijo a Xavier Sardà: "La mitad de las chicas de mi clase han sido mis novias". Con 20 años debutó en el cine dirigido por Antonio Banderas en 'El camino de los ingleses'.



MARIO CASAS

CUMPLE 38 AFINCADO COMO SOLTERO DE ORO

Sigue sin novia desde su ruptura con la actriz Eiza González

Nacido en A Coruña y criado en Barcelona, Mario Casas es todo un sex symbol que ha cosechado tanto éxito en su carrera de actor como en su vida amorosa. Las series 'SMS' y 'Los Hombres de Paco' lo catapultaron a la fama y la saga de películas de 'Tres metros sobre el cielo' lo convirtió en ídolo adolescente. Poco a poco, Mario se consagró junto a los directores más prestigiosos, llegando a ganar el Goya en 2021. Y fue en el calor de los set de rodaje donde nacieron algunos de sus grandes romances como el que mantuvo con Amaia Salamanca, María Valverde, Berta Vázquez o Blanca Suárez. En enero de este año, puso fin a su última relación conocida, con la actriz mexicana Eiza González. **L**

El líder de un clan familiar unido y con éxito




Mario tiene cuatro hermanos: Christian (economista), Sheila (su representante), Óscar (actor como él) y Daniel, que solo tiene diez años.


lecturas.com

LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN AL INSTANTE
LAS EXCLUSIVAS MÁS BUSCADAS
LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS EN MODA Y BELLEZA

LECTURAS

 lecturas

 revistalecturas

 Lecturas

 revistalecturas

CORIOLISS

PACK C3 + FLOW DC



REGALO
SECADOR
FLOW DC

PURPLE
LIMITED EDITION